ఈనాడు
ఆదివారం
30 నవంబరు 2025



వెల్లుల్లి మేలు... వేయి విధాలు!



గండాల్లో... గట్ హెల్త్!

నా పెళ్లి పత్రికలో ఆ విషయాన్ని ముద్రించాం!



నీతీశ్ కుమార్.. రాజకీయాల్లో పదే పదే జట్టును మార్చే 'పల్టూ రామ్' అంటూ విపక్షాలు విమర్శించినా.. బిహారీలు మాత్రం అవినీతి మరక లేకుండా, అభివృద్ధి రుచి చూపించిన ఆ 'సుశాసన్ బాబు'కే మళ్లీ పట్టం కట్టారు. తాజాగా ఆ రాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఊహకు మించిన విజయాన్ని అందుకొని, పదోసారి సీఎంగా బాధ్యతలు చేపట్టారాయన.

ఇంట్లో అదే వాతావరణం

నేను పుట్టింది పట్నా సమీపంలోని భక్తియార్‌పుర్‌లో. నాన్న కవిరాజ్ రామ్‌లఖన్ సింగ్ స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు. ఆయుర్వేద వైద్యుడు కూడా కావడంతో ఇంటికి రోజూ చాలామంది వచ్చి వెళ్తుండేవారు. రకరకాల ఉద్యమాలూ, రాజకీయాల గురించి అనేక చర్చలు జరుగుతుండేవి. అవన్నీ వింటూ పెరగడంతో నాకూ వాటిపైన ఆసక్తి ఏర్పడింది. అందుకే, ఎలక్ట్రికల్ ఇంజినీరింగ్ చదివిన తర్వాత స్టేట్ ఎలక్ట్రిసిటీ బోర్డులో ఉద్యోగం వచ్చినా.. వద్దనుకుని రాజకీయాల్లోకి అడుగుపెట్టా.

నా ఉదాహరణే చెబుతుంటా

నేను అభ్యుదయ భావాలున్న వ్యక్తిని. అందుకే, కట్న కానుకలు లేకుండా నిరాడంబరంగా పెళ్లి చేసుకున్నా. నా పెళ్లికి ముందు ఇంట్లో ఓ చిన్నపాటి యుద్ధమే జరిగింది. నేనేమో కట్నం తీసుకోననీ, ఇంట్లో వాళ్లేమో తీసుకుంటేనే ఒప్పుకుంటామనీ! ఎంతకూ నేను పట్టు విడవకపోవడంతో వాళ్లే నన్ను అర్థం చేసుకున్నారు. అంతేకాదు.. కట్నం తీసుకోవట్లేదనే విషయాన్ని శుభలేఖ చివరిలోనూ ముద్రించాం. అందుకే కట్నం, బాల్య వివాహాల గురించి ఏదైనా సభలో మాట్లాడాల్సి వస్తే.. ముందు నా ఉదాహరణే ప్రజలకు చెబుతుంటా.

సినిమాలు చూస్తుంటా

ఎంత ఒత్తిడిలో ఉన్నా.. సినిమాలు చూడటం మాత్రం మానను. హిందీ చిత్రాలు ఎక్కువగా చూస్తుంటా. అన్నింట్లోకెల్లా అలనాటి తారలు రాజ్‌కపూర్-వహీదా రెహమాన్ నటించిన 'తీస్రీ కసమ్' సినిమా అంటే చాలా ఇష్టం. అంతేకాదు.. నేను సీఎం అయిన కొత్తలో.. పల్లెల్లో సమస్యల పరిష్కారానికి సంబంధించి ఏదైనా పథకం ప్రారంభించే ముందు మొబైల్ వ్యాన్ల ద్వారా గ్రామాల్లో ఆ సినిమాను ప్రదర్శించేవాళ్లం. కాలేజీలో ఉన్నప్పుడు 'మేరే మెహబూబ్' చిత్రాన్ని ఎన్నిసార్లు చూశానో లెక్కేలేదు.



అదే నా ముద్దు పేరు

చిన్నప్పుడు బంధువులూ, స్నేహితులూ అందరూ నన్ను ముద్దుగా 'మున్నా' అనేవారు. బాల్య మిత్రులు నన్ను ఇప్పటికీ అలాగే పిలుస్తుంటారు.

అది కష్టం

కాలేజీలో స్టూడెంట్ యూనియన్‌కి ప్రెసిడెంట్‌ని నేను. విద్యార్థుల సమస్యలపైనా, సామాజిక అంశాలపైనా బలంగా గళం వినిపించేవాడిని. అప్పుడే జయప్రకాశ్ నారాయణ్, రామ్ మనోహర్ లోహియా, కర్పూరి ఠాకూర్‌లాంటి ప్రముఖుల ఉపన్యాసాలకు ఆకర్షితుడినయ్యా. ఆ తర్వాత జేపీ ఉద్యమం సమయంలో పూర్తిస్థాయి రాజకీయాల్లోకి వచ్చా. బిహార్ ప్రజల నాడి పట్టుకోవడం అంత సులభం కాదు. అందుకేనేమో, నేను పోటీచేసిన మొదటి రెండు ఎన్నికల్లోనూ ఓడిపోయా. దాంతో రాజకీయాలు వదిలేసి, ఏదైనా వ్యాపారం చేసుకుందామనుకున్నా. కానీ, పోయిన చోటే వెతుక్కోవాలని.. రాజకీయాల్లోనే ఉంటూ మరింత పట్టుదలతో పనిచేయడం ప్రారంభించా.

మా అబ్బాయి సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్

నా కొడుకు పేరు నిశాంత్ కుమార్. తను సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగం చేసుకుంటున్నాడు. నేను వారసత్వాన్ని అంతగా నమ్మను. పైగా, తనకూ రాజకీయాలంటే ఆసక్తి లేదు. పార్టీ నేతలూ అప్పుడప్పుడూ తనను రాజకీయాల్లోకి తీసుకురావాలని చెబుతుంటారు. కానీ, నేను మాత్రం సున్నితంగానే తిరస్కరిస్తుంటా.

నా భార్య దాచుకున్న డబ్బుతో..

అది 1985 అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయం. నామినేషన్ అయితే వేశాను కానీ, ప్రచారానికి నా జేబులో రూపాయి కూడా లేదు. అప్పుడు- స్కూల్ టీచరైన నా భార్య మంజు- తను దాచుకున్న రూ.20 వేలను నా చేతిలో పెట్టింది. ఆ తొలి విజయం నాలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపడంతోపాటు నా భార్య నమ్మకాన్నీ నిలబెట్టింది. నా ప్రతి అడుగులోనూ వెన్నంటి నిలిచిన ఆమె.. అనారోగ్యంతో చనిపోవడం నన్ను బాగా కుంగదీసింది. ఆ తర్వాత తన పేరిట పట్నాలోనే ఓ పార్కును కట్టించా. అక్కడికి వెళ్తూ, మేం కలిసున్న రోజులను గుర్తుచేసుకుంటుంటా.



అవే ఇష్టంగా తింటా

నేను పూర్తి శాకాహారిని. ఆహారం విషయంలో మాత్రం కాస్త కఠినంగానే ఉంటాను. బిహారీ సంప్రదాయ వంటకాలు - 'సత్తు' పానీయంతోపాటు 'లిట్టీ-చోఖా'ను ఇష్టంగా తింటా. ఎన్నికల ప్రచారానికి వెళ్లినప్పుడు ఎక్కడైనా దక్షిణాది హోటల్ కనిపిస్తే, అక్కడ దోసె రుచి చూడకుండా మాత్రం వెళ్లను.



లోపల

మంచిమాట

యజమాని అసమర్థుడైతే ప్రతి సేవకుడూ నిర్లక్ష్యంగానే ఉంటాడు.

మీకు తెలుసా!

ఆన్‌లైన్ గేమ్స్‌ని రూపొందించే ఎపిక్ గేమ్స్ సంస్థ సీఈవో టిమ్ స్వీనే అమెరికాలోని కరోలినాలో యాభైవేల ఎకరాల భూమిని కొన్నాడు. చైనా వ్యాపారి జాక్‌మా కూడా ఇక్కడే 28వేల ఎకరాల భూమిని కొన్నాడు. అయితే వీళ్లు ఇక్కడ భూమిని కొనడానికి కారణం వ్యాపారాలు చేయడానికి కాదు... ఆ ప్రాంతంలో అడవినీ, అక్కడ జీవవైవిధ్యాన్నీ కాపాడటానికట.

మన సామెత

శ్వాస ఉండే వరకూ ఆశ ఉంటుంది.

సలహా



ఒక సైన్యాధికారి నది దాటే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు.

'నది లోతెంత, తన గుర్రం నది దాటగలదా' అన్న విషయాలు అతనికి సరిగ్గా లెక్కకి అందడం లేదు. చుట్టూ చూస్తే దగ్గర్లో ఒక పిల్లాడు కనిపించాడు.

సైన్యాధికారి ఆ పిల్లవాణ్ణి సలహా అడిగాడు. వాడు గుర్రం పొడవూ వెడల్పూ ఎత్తూ చూస్తూ ఒకట్రెండు క్షణాలు ఆలోచించాడు. సైన్యాధికారి తన గుర్రం మీద ఆ నదిని క్షేమంగా దాటేయగలడని చెప్పేశాడు.

అధికారి ఆ మాటలతో ధీమాగా తన గుర్రాన్ని నదిలోకి నడిపించాడు. కానీ, నది మధ్యలోకి వచ్చేసరికి గుర్రం దాదాపు మునిగిపోయింది. తన అంచనా పూర్తిగా తప్పిందని సైన్యాధికారి గ్రహించేసరికి చావు తప్పి కన్ను లొట్టపోయినంత పనైంది.

ఎలాగోలా బైటపడిన సైన్యాధికారి, ఆ పిల్లాడి మీద కేకలేశాడు.

ఆ చిన్నారి నివ్వెరపోయాడు. అమాయకంగా ఇలా జవాబిచ్చాడు. 'అయ్యా, నా బాతులు ఈ నదిని ప్రతిరోజూ చాలా సులువుగా దాటేస్తాయి. మీ గుర్రం కాళ్ళకంటే నా బాతుల కాళ్ళు చాలా పొట్టివి కదా. అందువల్ల గుర్రం అంతకంటే సులువుగా నది దాటేస్తుందని అనుకున్నాను.'

(మీకు సలహా కావలసి వచ్చినప్పుడు, విషయం పూర్తిగా తెలిసిన వారి సలహా తీసుకోండి.)

సేకరణ: భాస్కర్ గుప్తా

పుట్టిపెరిగిన పల్లెవాతావరణం ఒకర్ని ఆరు అంకెల కార్పొరేట్ జీతాన్ని వదులుకునేలా చేసింది. అడవి ఇచ్చే ఆరోగ్య సంపదచేత అంకుర సంస్థని పెట్టించింది. ఇంకో పారిశ్రామికవేత్తని ఓ పచ్చటి భూమి హలంపట్టి పొలం దున్నే కర్షకుడిగా మార్చింది! అలా ఈ ముగ్గురూ ఉన్నపళంగా ప్రకృతిబాటపట్టారు. జీవితాన్ని తమకుతామే అనుకోని మలుపుతిప్పుకుని... ఎంతోపోరాటంతో అందులో విజయం సాధించారు.



మట్టిపైన మమకారంతో...

ఆదివాసీ ఆహారం... అమెరికాకి

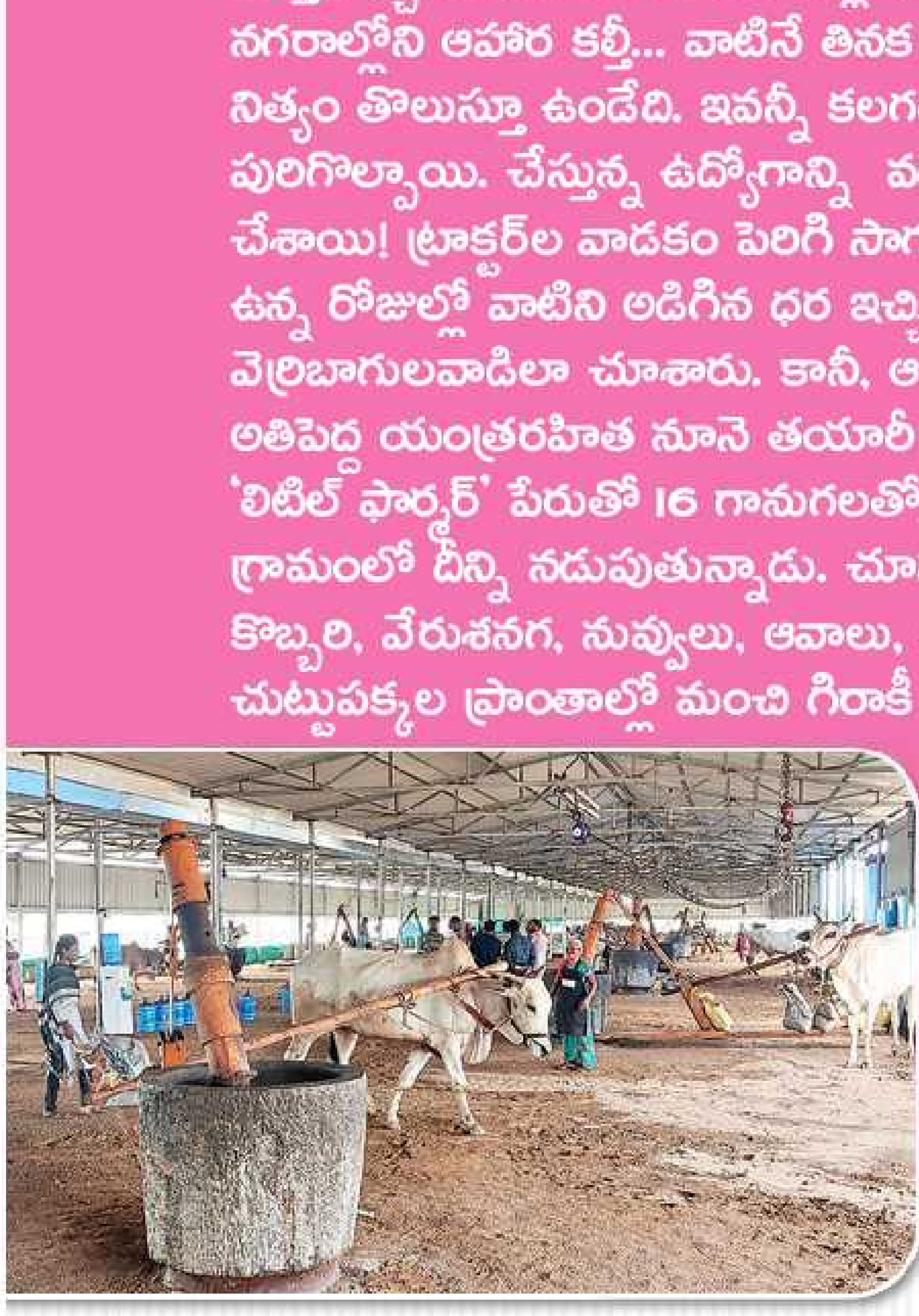
కరోనా మొదటిదశ కాలం అది. డిప్యూటీ సివిల్ సర్జన్ డాక్టర్ శ్యామల సోమరాజు దొర కొవిడ్ బారినపడ్డారు. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పాల్వంచ కమ్యూనిటీ ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఆర్ఎంఓగా సేవలందిస్తున్న ఆయన పరిస్థితి... బాగా విషమించింది. కోమాలోకి వెళ్లిపోయారు. డాక్టర్లూ నమ్మకం కోల్పోయిన పరిస్థితుల్లో... 22 రోజుల తర్వాత స్పృహలోకి వచ్చారు. 'ఇదో మెడికల్ మిరకిల్... బహుశా చిన్నప్పుడు మీరు పెరిగిన అటవీ వాతావరణం... అక్కడి ఆహారం ఇందుకు కారణం కావొచ్చు' అన్నారట వైద్యులు! నిజమే, సోమరాజు దొర పుట్టింది పాల్వంచ అడవుల్లోని గుత్తికోయ ఆదివాసి కుటుంబంలోనే. పెద్దయ్యేదాకా ఇప్పపూలు, కొర్రలు, అరికెలే ఆయన ఆహారం! 'అవే నా ప్రాణాలని కాపాడితే... వాటినీ, అవి చేసే మేలునీ ప్రజలందరికీ అందించాలి కదా!' అని ఆలోచించారాయన. అలా 'చరిత ఆర్గానిక్స్' పేరుతో సంస్థని ప్రారంభించారు. చుట్టూ ఉన్న గిరిజన రైతుల ద్వారా చిరుధాన్యాలనీ, ఇతర పంటల్నీ పండిస్తున్నారు. కొర్రలు, రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, అరికెలతో మల్టీ మిల్లెట్ పౌడర్లు తయారు చేస్తున్నారు. ఇప్పపువ్వు, అవిసెలతో లడ్డూలూ గుమ్మడి గింజలతోనూ మునగాకుతోనూ హెల్త్ డ్రింకులూ కరక్కాయ, మునగాకు, మామిడి విత్తనాలతో టీ పొడులూ... ఇలా 104 ఉత్పత్తుల్ని అందిస్తున్నారు. అమెరికా, ఇంగ్లండ్, నెదర్లాండ్స్ దేశాలకీ ఎగుమతి చేస్తున్నారు. ఏటా రూ.30 లక్షల దాకా టర్నోవర్ సాధిస్తున్న ఈ డాక్టర్... అందులో రూ.20 లక్షల్ని గిరిజన రైతులతోనే పంచుకుంటున్నారట!





దేశంలో అతిపెద్ద గానుగ

తోకల నాగేంద్రకుమార్‌ది పల్నాడు జిల్లా నర్సరావుపేట మండలం ఇక్కుర్తి గ్రామం. సీఏ చదువుకున్నాడు. దేశ విదేశాల్లోని బడా కార్పొరేట్ సంస్థల కోసం పనిచేశాడు... ఆరు అంకెల జీతం తీసుకునేవాడు. అలా నగర జీవితానికి అలవాటుపడ్డా ఇంగువ కట్టిన గుడ్డలా అప్పుడప్పుడూ బాల్య జ్ఞాపకాలు వచ్చిపోతుండేవి. తానెంతో ముద్దుగా పెంచుకున్న కోడె ఎద్దులు, వాటితో గానుగాడించి తీసిన నూనెలతో వచ్చే కమ్మటి వాసన, ఆ నూనెలతో చేసిన చిరుతిళ్లు... ఇవన్నీ గుర్తుకొచ్చి మనసు బాధతోనూ కళ్లు నీటితోనూ నిండిపోయేవి. దానికితోడు నగరాల్లోని ఆహార కల్తీ... వాటినే తినక తప్పని పరిస్థితి నాగేంద్రకుమార్‌ని నిత్యం తొలుస్తూ ఉండేది. ఇవన్నీ కలగలిసే... అతణ్ని ఓ పెద్ద సాహసానికి పురిగొల్పాయి. చేస్తున్న ఉద్యోగాన్ని వదులుకుని... 40 ఎద్దుల్ని కొనేలా చేశాయి! ట్రాక్టర్‌ల వాడకం పెరిగి సాగుకి గిత్తలు పనికిరావని అనుకుంటూ ఉన్న రోజుల్లో వాటిని అడిగిన ధర ఇచ్చి కొంటున్న నాగేంద్రని అందరూ వెర్రిబాగులవాడిలా చూశారు. కానీ, ఆ ఎద్దులే ఆధారంగా దేశంలోనే అతిపెద్ద యంత్రరహిత నూనె తయారీ సంస్థని ఏర్పాటుచేశాడు నాగేంద్ర. 'లిటిల్ ఫార్మర్' పేరుతో 16 గానుగలతో... గుంటూరు జిల్లా రావెల గ్రామంలో దీన్ని నడుపుతున్నాడు. చూస్తుండగానే నాగేంద్ర విక్రయిస్తున్న కొబ్బరి, వేరుశనగ, నువ్వులు, ఆవాలు, కుసుమ గానుగ నూనెలకి... చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో మంచి గిరాకీ ఏర్పడింది. ప్రస్తుతం ఏడాదికి 4.8 కోట్ల రూపాయల రాబడి అందుకుంటున్నాడు.



73 ఏళ్లకి కాడిపట్టారు!



ఐదేళ్లకిందటిదాకా కూడా అయ్యర్‌ని ఎవరైనా 'నువ్వు వ్యవసాయం చేస్తావా?' అంటే ఆయన పగలబడి నవ్వేవారు. ఎందుకంటే- చెన్నైలో పుట్టి, మెకానికల్ ఇంజినీరింగ్ చదువుకుని ఓ పరిశ్రమలో ఉన్నతాధికారిగానూ, ఆ తర్వాత పారిశ్రామికవేత్తగానూ ఎదిగినవారాయన. 55 ఏళ్లపాటు వివిధ యంత్రాల రూపకల్పన, మరమ్మతులతో గడిచిన ఆయన జీవితం... మూడేళ్లకిందట ఓ అందమైన మలుపు తీసుకుంది. తన ఫ్యాక్టరీలోని క్యాంటీన్‌లో ఆరోగ్యకరమైన పోషకాహారం అందించాలని... తొలిసారి సేంద్రియ వ్యవసాయంపైన దృష్టిపెట్టారు. రెండు ఎకరాలు కొని... అందులోనే కాయగూరలూ పండించేవారు. అలా పండించేవాటి రుచి జీవితంలో తానెప్పుడూ చూడలేదంటారు హెచ్.ఆర్.అయ్యర్. అప్పుడే కొడైకెనాల్ కొండల దిగువన విస్తారమైన పంటపొలాలని చూసి... 18 ఎకరాలు కొన్నారు. ఫ్యాక్టరీని అమ్మేసి... అక్కడే స్థిరపడ్డారు. రైతుగా మారారు. ఆ భూమిని బాగుచేసి- రెండేళ్లపాటు కాఫీ, మిరియాలు, యాలకులు పండించాలని ప్రయత్నించారు. తీవ్ర నష్టాలు వచ్చినా భయపడకుండా... ఎన్నో ప్రయోగాలు చేశారు. చివరికి భూమితల్లి కరుణించింది... ఆయన కోరుకున్న పంటసిరిని చేతికిచ్చింది. అలా తన ఉత్పత్తుల్ని దేశవ్యాప్తంగా పలు సంస్థలకి అందిస్తూ... ఏటా 20 లక్షల రూపాయల టర్నోవర్ చూస్తున్నారు అయ్యర్.



నరసింహుడు... శివలింగం రూపంలో!



ఉగ్రరూపంలో కనిపించే శివలింగం... ఆ లింగానికి విభూతి రేకలతోపాటు నిలువు నామాలు... శైవ-వైష్ణవ సంప్రదాయంలో జరిపే పూజలు... ఏడాదికోసారి నిర్వహించే మహాజాతర... ఈ విశేషాలన్నీ- నరసింహస్వామి లింగరూపంలో దర్శనమిస్తూ భక్తుల కొంగుబంగారంగా పూజలు అందుకుంటున్న సింగోటం లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి ఆలయంలో కనిపిస్తాయి.



సింగోటం లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయం... నాగర్‌కర్నూలు జిల్లా, కొల్లాపూర్‌కు దాదాపు పది కిలోమీటర్ల దూరంలోని సింగోటం అనే గ్రామంలో ఉంది. సింగ సముద్రం రిజర్వాయర్ ఒడ్డున వెలిసిందీ మహిమాన్విత క్షేత్రం. సింగపట్నం గానూ ప్రసిద్ధి చెందిన ఈ ప్రాంతాన్ని 'రెండో యాదాద్రి' అని కూడా పిలుస్తారు. సాధారణంగా ఏ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయంలో అయినా, స్వామి తన దేవేరితో కలిసి... ఏ కొండగుహల్లోనో దర్శనం ఇస్తాడు. ఇక్కడ మాత్రం నరసింహుడు శివలింగంలో కొలువై, భక్త జనులను అనుగ్రహిస్తున్నాడు. ఆ లింగం కూడా ఉగ్రరూపంలో ఉంటుంది. స్వామి స్వయంభువుగా కొలువుదీరిన ఈ ఆలయం వెనుక ఓ ఐతిహ్యం ఉంది.

స్థలపురాణం

పూర్వం, ఈ ప్రాంతమంతా వ్యవసాయ క్షేత్రంగా ఉండేది. శ్రీమన్నారాయణుడి భక్తుడైన ఓ రైతు పొలం దున్నుతుంటే నాగలికి ఏదో తగిలిన శబ్దం వినిపించింది. తవ్వి చూస్తే పెద్ద రాయి కనిపించడంతో, దాన్ని తీసి పక్కన పెట్టి మళ్లీ దున్నడం ఆరంభించాడు. రెండోసారి ఇంకో రాయి అడ్డుపడటంతో, దాన్ని దూరంగా విసిరేసి తన పని తాను చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించాడు.



మరునాడూ అదే ఘట్టం పునరావృతమైంది. నిత్యం ఇలానే జరుగుతుండటంతో ఆ రైతు భయపడ్డాడు. మహావిష్ణువును పూజించి, తన సమస్యను తీర్చమంటూ వేడుకున్నాడు. ఆ సమయంలో, ఈ ప్రాంతాన్ని పాలిస్తున్న నరసింగ భూపాలుడు అనే రాజుకు నరసింహస్వామి కలలో కనిపించి... రైతు గురించి తెలియజేసి, ఆ పొలంలో తానున్నాననీ, తన కోసం అక్కడ ఓ ఆలయాన్ని నిర్మించమనీ ఆదేశించాడు. మర్నాడు రాజు తన సైనికులతో ఆ రాయిని వెతికించే ప్రయత్నం చేస్తే కళ్లు, ముక్కు, నోరు ఉన్న శివలింగం కనిపించింది. తాను శివస్వరూపం కాదనీ, సాక్షాత్తు నరసింహస్వామిననీ దేవదేవుడి అశరీరవాణి వినిపించింది. దీంతో, రాజు ఆ లింగాన్ని అక్కడే ప్రతిష్ఠించి, ఆలయం కట్టించాడు. అప్పటినుంచీ లింగ రూపంలో లక్ష్మీనరసింహస్వామి పూజలు అందుకుంటున్నాడనేది స్థలపురాణం. ఆ తర్వాత, ఈ ప్రాంతాన్ని పాలించిన రాణీ రత్నమాంబ ఆలయాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేసినట్లుగా స్థానికులు చెబుతారు.

సంక్రాంతికి బ్రహ్మోత్సవాలు...

రెండో యాదాద్రిగా పిలిచే ఈ ఆలయంలో అడుగున్నర ఎత్తుతో శివలింగం నరసింహస్వామి రూపంలో కనిపిస్తే, ఆ వెనకాల సింహరూపుడైన స్వామి దివ్యమూర్తినీ చూడొచ్చు. హరిహరులు ఇద్దరూ ఒకటేనని తెలియజేసేందుకు స్వామికి నిలువు, అడ్డ నామాలు ఉంటాయి. నృసింహుడి దేవేరి అయిన లక్ష్మీదేవికి సమీపంలోని రత్నగిరి కొండపైన ఆలయాన్ని నిర్మించారు రాణీ రత్నమాంబ. ఇక్కడి పుష్కరిణిలో స్నానం చేస్తే, సకల అనారోగ్యాలూ నయమవుతాయని భక్తుల విశ్వాసం. స్వామిని దర్శించుకుని కోర్కెలు విన్నవించుకునే భక్తులు... అవి తీరాక మొక్కులు సమర్పించడం ఆనవాయితీ. ఏడాది మొత్తం చేసే పూజలే కాకుండా కార్తికం, ధనుర్మాసం, మహాశివరాత్రి, వైకుంఠ ఏకాదశి, నరసింహ జయంతి తోపాటు పండుగలన్నీ ఘనంగా జరుపుతారు. అదే విధంగా సంక్రాంతి సమయంలో అయిదురోజులు అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించే బ్రహ్మోత్సవాలు, రథోత్సవం, ఆ తర్వాత ఇరవైరోజుల వరకూ సాగే జాతరలో పాల్గొనేందుకు తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచే కాకుండా కర్ణాటక, కేరళ, శ్రీలంక, నేపాల్ నుంచీ భక్తులు వస్తారు. క్షణకాల దర్శనంతోనే సకల శుభాలనూ కలిగించి, గ్రహదోషాలూ అనారోగ్య సమస్యలూ నివారించే ఈ స్వామిపైన ఏడాదికోసారి ప్రసరించే సూర్యకిరణాలను తిలకించేందుకు రెండు కళ్లూ చాలవు. స్వామిని పూజించిన అనంతరం భక్తులు రాజుగారి విడిది భవనాన్నీ చూడొచ్చు.

ఎలా చేరుకోవచ్చు

ఈ ఆలయాన్ని దర్శించుకోవాలనుకునే భక్తులు... హైదరాబాద్ నుంచి కొల్లాపూర్‌కు వెళ్లే బస్సు ఎక్కాల్సి ఉంటుంది. అక్కడి నుంచి దాదాపు పది కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉండే ఆలయాన్ని చేరుకునేందుకు ప్రతి ఇరవై నిమిషాలకూ బస్సులూ, ఆటోలూ అందుబాటులో ఉంటాయి. రైల్లో రావాలనుకుంటే మహబూబ్‌నగర్ లేదా జడ్చర్ల రైల్వేస్టేషన్‌లో దిగాలి. అక్కడినుంచి నరసింహ స్వామి ఆలయం సుమారు వంద కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది.

– **గోవింద్,** కొల్లాపూర్ పట్టణం, న్యూస్‌టుడే.



వ్యాయామం చేయని వారికి...

చురుగ్గా ఉంటారు. అసలు వయసుకన్నా చిన్నవారేమో అనిపిస్తారు. వృద్ధాప్యం వచ్చినా జ్ఞాపకశక్తి తగ్గదు... ఇవన్నీ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసేవారిలో కనిపించే లక్షణాలు. ఇంత మేలు ఉందని తెలిసినా ప్రపంచవ్యాప్తంగా 30 శాతం మంది వ్యాయామానికి దూరంగానే ఉంటున్నారట. మహిళల్లో అది మరింత ఎక్కువ... దాదాపు అరవైశాతం మంది వ్యాయామం చేయట్లేదట. ఈ చేదు వాస్తవాన్ని గ్రహించే... ఓ మందు బిళ్లని కనిపెట్టారు చైనాలోని హువాన్‌వూ హాస్పిటల్ క్యాపిటల్ మెడికల్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. 'వ్యాయామానికి ప్రత్యామ్నాయం' అంటూ ఇప్పటికే ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొన్ని ఔషధాలు వస్తున్నాయి. కాకపోతే... అవన్నీ ప్రధానంగా బరువు తగ్గడానికి ఉద్దేశించినవి. చైనా శాస్త్రవేత్తలు ఆవిష్కరించిన ఈ మందుబిళ్ల లక్ష్యం... వృద్ధాప్య లక్షణాలని అడ్డుకోవడం, యుక్తవయస్సు నుంచీ వ్యాయామం చేస్తుంటే శారీరకంగా మేధోపరంగా ఎంత చురుగ్గా ఆరోగ్యంగా ఉండగలమో ఆ స్థాయి ఫలితాల్ని అందించడం! క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసే వారిలోని కిడ్నీలు బీటెయిన్ అనే అణువుల్ని ఉత్పత్తిచేయడం ఈ శాస్త్రవేత్తలు గమనించారు. జీవక్రియకి ఉపయోగపడే ఈ అణువుల (మెటాబొలైట్స్) వల్లే వాళ్లలో వృద్ధాప్య లక్షణాలు తగ్గుతున్నాయని గ్రహించారు. ఆరేళ్లపాటు పరిశోధనలు చేసి, వివిధ ప్రయోగాల ద్వారా బీటెయిన్‌ని మందుబిళ్లగా వాడి చక్కటి ఫలితాలని సాధించారట.

పిల్లల్ని కంటే వృద్ధాప్యమా?

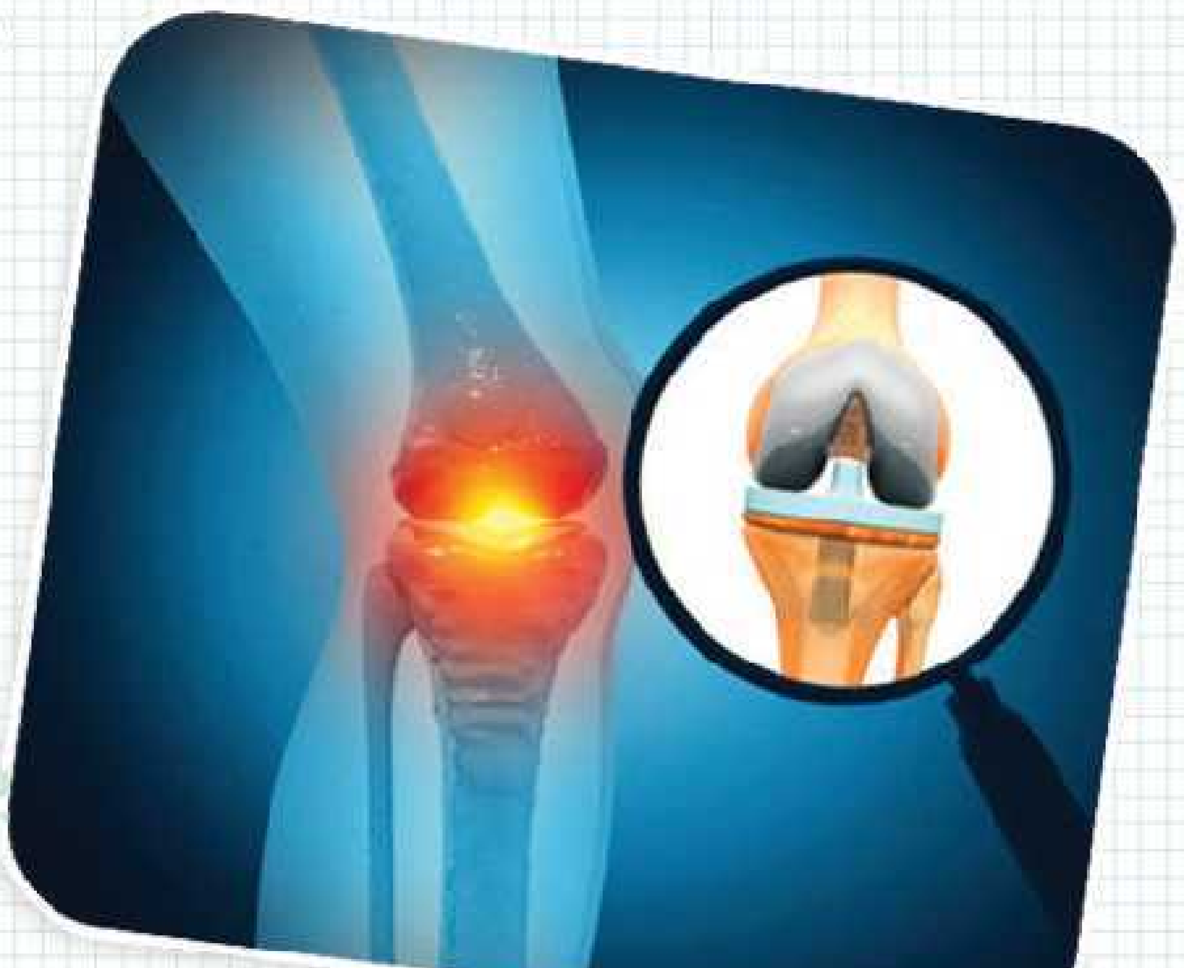
గర్భం దాల్చడం, పిల్లలకి పాలుపట్టడం, వాళ్ల ఆలనాపాలనా చూడటం... ఇవన్నీ స్త్రీలలో ముందుగానే వృద్ధాప్య లక్షణాలని తీసుకొస్తాయన్న భావన ఇప్పటికీ చాలా సమాజాల్లో ఉంది. అలాగే, ఇందువల్ల వాళ్ల ఆయుష్షు తగ్గుతుందన్న భయం కూడా కొనసాగుతూనే ఉంది. అవన్నీ ఒట్టి అపోహలేనని కొట్టిపారేస్తున్నారు నెదర్లాండ్స్‌లోని గ్రానింగన్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. ఇందుకోసం ఓ విభిన్నమైన పరిశోధన చేశారు వాళ్లు. గత 250 ఏళ్ల కాలంలో నెదర్లాండ్స్‌లోని వివిధ ఆసుపత్రుల్లో నమోదైన వేలాది మహిళల ఆరోగ్య సమాచారాన్ని ఏఐ సాయంతో విశ్లేషించారు. అప్పుడే ఆ దేశంలో 1866-1868 మధ్య ఏర్పడ్డ కరవు పరిస్థితులూ వాళ్ల దృష్టికి వచ్చాయి. ఆ కరవులో పిల్లల్ని కన్నతల్లుల ఆరోగ్యం మిగతాకాలాలకి చెందినవాళ్లకన్నా... బాగా దెబ్బతిన్నదనీ, నలభై ఏళ్ల వయసులోనే వాళ్లలో వృద్ధాప్య ఛాయలు వచ్చాయనీ, అరవైయేళ్లకే తీవ్ర అనారోగ్యాలకి గురయ్యారనీ తేల్చారు. అంతకుముందూ, ఆ తర్వాతా కాలాల్లోని తల్లులకి ఈ లక్షణాలు లేవట. కరవు పరిస్థితుల్లోని పోషకాహారలేమి, పేదరికం, సామాజిక అభద్రత... ఇవే వాళ్ల ఆరోగ్య సమస్యలకి ప్రధాన కారణాలని విశ్లేషించారు. ఆ పరిస్థితులు ఎక్కడున్నా సరే... అవి పిల్లల పోషణని పెనుభారంగా మార్చి వృద్ధాప్య లక్షణాల్ని ముందుగానే తెస్తున్నాయనీ, అంతేతప్ప పిల్లల్ని కనడం ఇందుకు కారణం కాదనీ చెబుతున్నారు.



పరిశోధన

ఎముకల సమస్య తీర్చే స్విచ్!

స్విచ్ అన్న మాట వినగానే మనకి ఏ ఎలక్ట్రిక్ పరికరమో గుర్తొస్తూ ఉంటుంది కదా! కానీ ఇప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు మన శరీరంలోనూ అలాంటి 'స్విచ్'లని కనిపెడుతున్నారు. శరీరంలోని ఏదైనా భాగానికి సమస్య వస్తే... దానికి సంబంధించిన స్విచ్‌లాంటి ప్రొటీన్‌ని పసిగట్టి... దానికి మందుల ద్వారా 'ప్రేరణ' అందిస్తున్నారు. తాజాగా ఎముకల సమస్యకి... అలాంటి స్విచ్‌ని కనుగొన్నారు జర్మనీలోని లైప్‌సిగ్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. మన ఎముకలు దృఢంగా ఉండేందుకు- వాటిల్లో కొత్త కణాల ఉత్పత్తికీ, వాటికి కావాల్సిన ఖనిజాలు అందించడానికీ 'ఆస్టియోబ్లాస్ట్' అనే కణజాలాలు పనిచేస్తుంటాయి. వాటిని ఆ మేరకు పనిచేయించే 'జీపీఆర్133' అనే ప్రొటీన్‌ని జర్మన్ శాస్త్రవేత్తలు కనిపెట్టారు. దీన్నే వాళ్లు 'స్విచ్' అని అభివర్ణిస్తున్నారు. ఎముకలు విరిగినప్పుడో, వాటిని గుల్లబార్చే ఆస్టియోపొరోసిస్ వంటి తీవ్రవ్యాధులు వచ్చినప్పుడో... ఈ జీపీఆర్133ని ప్రేరేపిస్తే చాలట. ఎముకలు తమని తామే బాగుచేసుకుంటాయట! శాస్త్రవేత్తలు అక్కడితో ఆగలేదు... వాటిని ప్రేరేపించే 'ఏపీ503' అనే మందునీ కనిపెట్టి రోగులకి ప్రయోగాత్మకంగా అందిస్తున్నారు!



మాటల్లో అవి ముఖ్యమట!



కొందరి మాటలు చివరికంటా వినాలనిపిస్తాయి. ఆలోచనల్లోని స్పష్టతా, వాక్చాతుర్యం ఒక్కటే ఇందుకు కారణం కాదని చెబుతున్నారు కెనడాలోని సాదర్ స్కూల్ ఆఫ్ బిజినెస్ శాస్త్రవేత్తలు. ఆ రెండింటితోపాటూ మన శరీరం... ముఖ్యంగా మన చేతుల కదలికలూ ప్రధానం అంటున్నారు. శాస్త్రవేత్తలు ఇందుకోసం ఏఐ సాయంతో రెండు వేల సంభాషణలూ, ప్రసంగాల వీడియోలని విశ్లేషించారు. అందులో భాగంగా వక్తల్ని ఇలస్ట్రేటర్స్, హైలైటర్స్, అన్‌రిలేటెడ్ మూవర్స్... అంటూ విభజించిందట ఏఐ. చేతుల్ని ఇష్టారాజ్యంగా కదిలించేవాళ్లు 'అన్‌రిలేటెడ్ మూవర్స్' అట. వాళ్లు ఏమాత్రం ప్రేక్షకుల మెప్పుపొందలేరని చెబుతున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. హైలైటర్స్... అక్కడే ఉన్న వస్తువుల్ని చూపిస్తూ మాట్లాడేవారు. దీని ప్రభావమూ అంతంత మాత్రమేనట. ఇక మూడోవాళ్లు ఇలస్ట్రేటర్స్. తాము మాట్లాడేవాటిల్లో కీలక అంశాలని సంజ్ఞల ద్వారానూ వివరించేవాళ్లు. మూడు అని చెబుతూ మూడువేళ్లు చూపించడం, ప్రేమ అని చెప్పడానికి హృదయాకారం సృష్టించడం... ఇలాగన్నమాట. ప్రేక్షకులు వీళ్లకే ఫిదా అవుతారట.

మన జీవితంలో ఎంతోమంది స్నేహితులుండొచ్చు. కానీ స్కూల్ దోస్తులు మాత్రం చాలాచాలా ప్రత్యేకం కదా! ఆదర్శ్, సూర్య, బ్రెండెన్‌లు కూడా అలాంటి చడ్డీ-బడ్డీ ఫ్రెండ్సే. ఒకటే మాట, ఒకటే బాట. కాకపోతే వీళ్ల స్నేహం చిన్ననాటి ముచ్చట్లు పంచుకోవడానికే పరిమితం కాలేదు. చిన్న వయసులోనే కోటీశ్వరులుగా ఎదిగి, జుకర్‌బర్గ్ రికార్డునే బద్దలుకొట్టేలా చేసింది. ఇంతకీ వీళ్లని బిలియనీర్లని చేసిన ఆ ఆలోచన ఏంటో తెలుసుకోవాలని ఉందా....



జుకర్‌బర్గ్ రికార్డుని బద్దలుకొట్టారు!



'ఏం చేసినా ముగ్గురం కలిసే చేద్దాం రా...' అని అనడమే కాదు, ఆ మాట మీద నిలబడే స్నేహితులు ఆదర్శ్ హిరేమత్, సూర్యమిధా, బ్రెండెన్‌ఫుడీలు. వీళ్ల ముగ్గురూ అమెరికాలోని శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలో ఉన్న బెల్లార్‌మెన్ కాలేజ్ ప్రిపరేటరీ స్కూల్లో ఫ్రెండ్స్. వీళ్లలో సూర్యమిధాది దిల్లీ నుంచి వెళ్లి కాలిఫోర్నియాలో స్థిరపడిన కుటుంబం. ఇక ఆదర్శ్ కుటుంబం కర్ణాటక నుంచి వచ్చింది.. స్కూల్లో డిబేట్ పోటీలు పెడితే సూర్య- ఆదర్శ్ టీమ్ ఎప్పుడూ ముందుండేది. ముఖ్యంగా అమెరికాలో ఏటా జరిగే ప్రతిష్ఠాత్మక నేషనల్ పాలసీ డిబేట్‌లో ఒక్క ఏడాదిలోనే వీళ్ల టీమ్ మూడు టోర్నమెంట్‌లని గెలుచుకుంది. ఆ స్కూల్ చరిత్రలో అదొక రికార్డ్. ఈ డిబేట్‌లు జరుగుతున్నప్పుడే బ్రెండెన్ కూడా వీళ్లకు ఫ్రెండ్ అయ్యాడు. హైస్కూల్ చదువయ్యాక వీళ్ల దారులు మారాయి కానీ, స్నేహం మాత్రం అలానే ఉంది. బ్రెండెన్ జార్జ్‌టౌన్ యూనివర్సిటీలో ఎకనామిక్స్ చదువుతుంటే, అదే యూనివర్సిటీలో సూర్యమిధా ఫారిన్ సర్వీస్ కోర్సులో చేరాడు. ఆదర్శ్ హిరేమత్ హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీలో కంప్యూటర్‌సైన్స్ కోర్సులో చేరాడు. వాళ్ల అభిరుచుల మేరకు భిన్నమైన కోర్సులు ఎంచుకున్నా, ఏఐ భవిష్యత్తుని శాసించబోతోందని ముగ్గురూ బలంగా నమ్మారు. ఓ చిన్న ఏఐ స్టార్టప్ పెడితే ఎలా ఉంటుందని ముగ్గురూ అనుకున్నారు. అనుకోవడమే కాదు, ఆ ఆలోచనపైన సీరియస్‌గానే పనిచేశారు. అలా వాళ్ల ఆలోచనల నుంచి పుట్టిందే 'మెర్కోర్'. ఆన్‌లైన్ వేదికగా ఇండియాలోని ఐటీ అభ్యర్థులకు అమెరికాలో ఉద్యోగాలు చూపించాలన్నది ఈ స్టార్టప్ లక్ష్యం. అలా చాలామంది చూపిస్తారు, అందులో కొత్తదనం ఏముంది? అందుకే అభ్యర్థుల నియామకంలో మనుషులని కాకుండా ఏఐని వాడాలనుకున్నారు. ఏఐ అవతార్‌లని వాడి అప్లికేషన్ స్క్రీనింగ్ మొదలుకుని ఇంటర్వ్యూలు, జీతాలు, అభ్యర్థులు ఏ ఉద్యోగానికి సరిగ్గా సరిపోతారు.. ఇవన్నీ పూర్తి పారదర్శకంగా జరిగేలా చేశారు. కానీ వాళ్ల ముందున్న సమస్య ఒక్కటే... చదువుకుంటూ ఇవన్నీ చేయలేకపోవడమే. దాంతో ముగ్గురూ చదువుని మధ్యలో వదిలేయాలనుకున్నారు. రిస్క్ అని తెలిసినా, వాళ్ల మీద వాళ్లకున్న నమ్మకం కొద్దీ మెర్కోర్‌ని మొదలుపెట్టారు. ఏఐ పరిజ్ఞానంతో నడిచే మెర్కోర్‌లో అభ్యర్థుల నియామకం ఎలా ఉంటుందంటే... మెర్కోర్ అవతార్ దరఖాస్తు చేసుకున్న అభ్యర్థులని ఇరవైనిమిషాల పాటు ఇంటర్వ్యూ చేస్తుంది. రెజ్యుమె ఆధారంగా కాకుండా వాళ్ల ప్రతిభ, సామర్థ్యాల ఆధారంగా అభ్యర్థులని ఎంపిక చేస్తుంది. ఒక అభ్యర్థి ఒక ఉద్యోగానికి పనికిరాడనుకుంటే ఏ ఉద్యోగానికి పనికి వస్తాడో అదే సూచిస్తుంది.

రూ.80వేల కోట్లతో...

తక్కువ ఖర్చులో, తక్కువ సమయంలో ఉద్యోగ నియామకాలను పూర్తిచేసే ఈ ఆలోచన పెట్టుబడిదారులకూ బాగా నచ్చింది. దాంతో ఉబర్‌లాంటి మల్టీనేషనల్ కంపెనీకి నిధులు ఇచ్చి, ప్రోత్సహించిన బెంచ్‌మార్క్ సంస్థనే వీళ్లకీ పెట్టుబడులు ఇవ్వడానికి ముందుకొచ్చింది. దాంతోపాటు జనరల్ కెటలిస్ట్, రాబిన్‌హుడ్ వెంచర్స్ వంటి సంస్థలు కూడా ఇచ్చిన పెట్టుబడులతో కలిపి వీళ్లకి ముప్పైవేలకోట్ల రూపాయలు అందాయి. మరోపక్క, ఇలా డ్రాపవుట్లుగా ఉండి సంస్థలు పెట్టాలనుకునేవారిని ప్రోత్సహించేందుకు ఇచ్చే ప్రతిష్ఠాత్మక థీల్ ఫెలోషిప్‌నీ ఈ ముగ్గురూ గెలుచుకున్నారు. ఈ ఫెలోషిప్‌తో రెండుకోట్ల రూపాయల డబ్బుతోపాటు- ప్రఖ్యాత టెక్ కంపెనీ వ్యవస్థాపకులూ పెట్టుబడుదారులూ ఇంతకుముందు ఈ ఫెలోషిప్‌ని అందుకున్నవారితో మాట్లాడేందుకు కావాల్సిన నెట్‌వర్క్ లభిస్తుంది. వీరి సహకారంతో రిక్రూట్‌మెంట్ ఇండస్ట్రీలో విప్లవాత్మక మార్పులకు శ్రీకారం చుట్టి ఐదులక్షల అభ్యర్థులని స్క్రీనింగ్‌చేసిన మెర్కోర్ విలువ ఎనభైవేలకోట్ల రూపాయలకు చేరుకుంది. దాంతో ఈ సంస్థకు సీఈఓగా ఉన్న బ్రెండెన్, ఛైర్మన్ సూర్యమిధా, సీటీవో ఆదర్శ్‌లు 22 ఏళ్ల చిన్న వయసులోనే స్వయంకృషితో బిలియనీర్లుగా ఎదిగారు. 23 ఏళ్ల వయసులో ప్రపంచంలోనే అత్యంత చిన్న వయసు బిలియనీర్‌గా జుకర్‌బర్గ్ పేరిట ఉన్న రికార్డుని ఈ ముగ్గురూ బద్దలు కొట్టారు. 'ఎప్పుడు వచ్చామన్నది కాదు అన్నయ్యా...' అని మహేష్‌బాబు సినిమాలో డైలాగ్ గుర్తుంది కదా! ఈ ముగ్గురు కుర్రాళ్లనూ చూస్తే అదే అనిపిస్తుంది. ప్రస్తుతం మెర్కోర్ ఓపెన్ ఏఐ, డీప్‌మైండ్, ఆంత్రోపిక్ సహా ఇతర ఏఐ సంస్థలకు వాళ్ల ఏఐ మోడళ్లని తీర్చిదిద్దేందుకు కావాల్సిన నిపుణులని అందిస్తూ, స్థాపించిన రెండేళ్లకే ధనిక సంస్థగా ఎదిగింది. వీళ్ల సేవలకు రోజుల చొప్పున కాకుండా గంటల చొప్పున ఫీజుని వసూలు చేయడం విశేషం. ఇంతా చేస్తే వీళ్ల బృందంలో 30 మంది సభ్యులు మాత్రమే ఉన్నారు. వీళ్లంతా 20 ఏళ్ల లోపు వారే కావడం విశేషం! ★

ఇది స్మార్ట్ స్కార్ఫ్

బయటకు వెళ్తున్నప్పుడు చలిని తట్టుకునేందుకు చాలామంది మెడచుట్టూ ఉలెన్ స్కార్ఫ్‌ను చుట్టుకోవడం ఈ కాలంలో మామూలే. ఇప్పుడు అదే 'హీటెడ్ స్కార్ఫ్'గా మారిపోయి స్మార్టు లుక్కుతో వస్తూ కనికట్టు చేస్తోంది. ఉలెన్, పాలియెస్టర్ వస్త్రాలు కలిపి తయారుచేసిన ఈ స్కార్ఫ్‌లో కనిపించని బ్యాటరీలు కూడా ఉంటాయి. వీటిని అప్పుడప్పుడూ రీఛార్జ్ చేసుకున్నామా... స్కార్ఫ్ వేడెక్కి, శరీరానికి వెచ్చదనం అందుతుంది. అలాగే, ఈ కాలంలో ఇబ్బందిపెట్టే కండరాల నొప్పుల్ని కూడా నివారించే మసాజర్‌లానూ పనిచేస్తుందిది. సాధారణ దుస్తుల్లా అప్పుడప్పుడూ దీన్ని ఉతుక్కోవచ్చు కూడా.





ఇంట్లోకి చల్లగాలి రాకుండా...





తలుపులూ కిటికీలూ తీయడం ఆలస్యం.... ఈ సమయంలో చల్ల గాలి ఇంట్లోకి వచ్చేస్తుంది. ఆ సమస్య లేకుండా ఉండాలంటే... ఈ 'థర్మల్ డోర్ కర్టెన్'లను తలుపులకు తగిలిస్తే సరి. చల్లగాలిని ఇంట్లోకి రాకుండా అడ్డుకునేలా, గదిని వెచ్చగా ఉంచేలా ఈ కర్టెన్లను సిల్కు-కాటన్-ఫోమ్ కలిపి మందంగా డిజైను చేశారు. తలుపులకు సులువుగా అతికించేలా ఉండే ఈ కర్టెన్లు బయటి శబ్దాలను ఇంట్లోకి రాకుండానూ చేస్తాయి. అప్పుడప్పుడూ ఉతికినా ఎక్కువకాలం మన్నుతాయి.



పాదాలకు చలి తగలదు!

రోజంతా సాక్సులు వేసుకున్నా, అప్పుడప్పుడూ గోరువెచ్చని నీటిలో పాదాల్ని పెట్టుకున్నా ఈ చలికాలంలో హాయిగా ఉంటుంది కదూ. అవేవీ లేకుండా కూడా ఎక్కడున్నా పాదాలకు చలి తగలకుండా చేస్తాయి ఈ 'హీటెడ్ షూస్/స్లిప్పర్స్'. ప్రత్యేకమైన హీటింగ్ ప్యాడ్స్‌తో- బ్యాటరీలతో పనిచేసే ఈ బూట్లు- ఒక్కసారి ఛార్జింగ్ పెట్టుకుంటే దాదాపు అయిదు గంటల వరకూ పాదాల్ని వెచ్చగా ఉంచుతాయి. అంతేనా... కావాల్సినంత వేడిని పెంచుకునేలా లేదా తగ్గించుకునేలా ఈ బూట్లకు బటన్లూ ఉంటాయి. సాధారణ షూస్ మాదిరి పాదాలకు ఎంతో సౌకర్యాన్నిచ్చే ఈ బూట్లలో కోరుకున్న డిజైన్లూ దొరుకుతున్నాయి.





గదిని వెచ్చగా మార్చేస్తాయి



అస్సలు చలిని తట్టుకోలేనప్పుడు... రూమ్‌హీటర్ ఇచ్చే వెచ్చదనం ఎంత హాయినిస్తుందో తెలిసిందే. మరి, ఫ్యానే హీటర్‌గానూ పనిచేస్తే... అటు గాలితోపాటు గదీ వెచ్చగా మారిపోకుండా ఉంటుందా చెప్పండి. దీన్ని గుర్తించే తయారీదారులు... రూమ్ హీటింగ్ ఫ్యాన్లను తీసుకొచ్చారు. రిమోట్‌తో వచ్చే ఈ ఫ్యాన్లకు హీటర్ కూడా ఉంటుంది. రిమోట్ సాయంతో ఫ్యాన్‌ను వింటర్ మోడ్‌లోకి మార్చుకుంటే కాసేపటికి గది వెచ్చగా అయిపోతుంది. లైటుతో కలిపి వస్తున్న ఈ ఫ్యాన్లు కోరుకున్న డిజైన్లలో దొరుకుతున్నాయి.



పిల్లలకోసం మినీ నెబ్యులైజర్!

చలికాలంలో కొందరు పిల్లలు జలుబు, ఉబ్బసంతో ఊపిరి ఆడక ఇబ్బంది పడుతున్నప్పుడు నెబ్యులైజర్‌లో మందు వేసి ఆవిరి పట్టిస్తే చాలు... వాళ్లకు ఎంతో ఉపశమనంగా అనిపిస్తుంది. అలాగని పిల్లల్ని తీసుకెళ్లిన ప్రతిచోటకూ - పెద్ద పెట్టె రూపంలో ఉండే ఆ నెబ్యులైజర్‌ను తీసుకెళ్లడం కష్టం. పైగా, దానికోసం స్విచ్ బోర్డునూ వెతుక్కోవాలి. ఆ ఇబ్బంది లేకుండా, ఎక్కడున్నా చిన్నారులు ఉపయోగించుకునేందుకు వీలుగా వచ్చిందే 'పోర్టబుల్ నెబ్యులైజర్'. హ్యాండ్ బ్యాగులో పట్టేంత చిన్నగా ఉండే ఈ నెబ్యులైజర్‌లో మందు వేసి, బటన్‌ను నొక్కితే చాలు... మందు ఆవిరిరూపంలో వస్తుంది. పనైపోయాక ఆఫ్‌బటన్‌ను నొక్కితే సరిపోతుంది. రీఛార్జబుల్ బ్యాటరీలతో వచ్చే ఈ నెబ్యులైజర్‌లోని మెడిసన్ కప్‌ను అప్పుడప్పుడూ శుభ్రం చేసుకుంటే కావాల్సినప్పుడు వాడుకోవచ్చు.







గుండెను జాగ్రత్తగా చూసుకున్నా, హృద్రోగాలు రావచ్చు. మెదడును పదిలంగా కాపాడుకున్నా, మానసిక రుగ్మతలు చుట్టుముట్టొచ్చు. ఎన్ని క్రీములు రాసుకున్నా, చర్మ సమస్యలు ఉత్పన్నం కావచ్చు. అవును, 'గట్ హెల్త్' దెబ్బతింటే ఏమైనా జరగొచ్చు. ఆ గండాన్ని తప్పించుకోడానికి ఒకటే మార్గం... తక్షణం జీవనశైలి లోపాల్ని సరిదిద్దుకోవడం.

గండాల్లో... గట్ హెల్త్!

అనగనగా ఒక రాజు. ఆయనకు ఇద్దరు కొడుకులు. పెద్ద యువరాజు బుద్ధిజీవి, చిన్న యువరాజు కష్టజీవి. అందుకే, పాలన వ్యవహారాల్ని రెండుగా విభజించాడు మహారాజు. వ్యూహరచన, ప్రణాళిక పెద్దవాడికి అప్పగించాడు. రోజువారీ వ్యవహారాల్ని చిన్నవాడికి కేటాయించాడు. బుద్ధిజీవితో సమానంగా కష్టజీవికి అధికారాలు ఇవ్వడం ఏమిటని మంత్రులూ సామంతులూ పెదవి విరిచారు. కానీ, రాజుగారి నిర్ణయం సరైందేనని తెలియడానికి ఎంతో సమయం పట్టలేదు. ఈ కథలో పెదబాబు మెదడు వ్యవస్థ, చినబాబు జీర్ణ వ్యవస్థ. మహారాజు పాత్ర... మొత్తంగా శరీరానిది. ఇంతవరకూ బాగానే ఉంది. పొరపాటున ఆ సోదరుల మధ్య ఆధిపత్య పోరు మొదలైతే, పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది? గెలుపెవరిది? ఊహించుకోండి...

★ ★ ★

దమ్ బిర్యానీ విత్ చికెన్ టిక్కా! ఆర్డర్ వెళ్లిపోతుంది. పది నిమిషాల్లో పార్సిల్ వచ్చేస్తుంది. వడ్డనకు ముందే, పొట్ట రంగంలోకి దిగుతుంది. సిద్ధంగా ఉండమంటూ జీర్ణ వ్యవస్థకు ఆదేశాలు జారీ చేస్తుంది. సంకేతాలు అందగానే, లాలాజల గ్రంథులు నోటిని ఊరిస్తాయి. తొలిముద్ద నోట్లో పడటమే ఆలస్యం, దంతాలు గ్రైండర్ పాత్రను పోషిస్తాయి. నోరు మెత్తగా నమిలి మింగిన ఆహారం గొంతులోంచి జారిపోయి అన్నవాహిక ద్వారా జీర్ణాశయానికి చేరుకుంటుంది. చిన్నపేగు, పెద్దపేగు, పురీషనాళం, పాయువు... ఇలా అనేక వ్యవస్థలు జీర్ణ ప్రక్రియలో పాలుపంచుకుంటాయి. చివరి వడపోత తర్వాత, తుది వ్యర్థాలు విసర్జక వ్యవస్థ ద్వారా బయటికి వెళ్లిపోతాయి. అలా ఆ పూటకు 'ప్రాజెక్ట్ గట్' పూర్తయిపోతుంది. నోటి నుంచి పాయువు వరకూ ఉన్న 'గ్యాస్ట్రోఇంటెస్టినల్ ట్రాక్'నే 'గట్' అని వ్యవహరిస్తారు. 'గట్ హెల్త్' అనే మాట ఇటీవల బాగా ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చింది. నిన్న మొన్నటి వరకూ వైద్య ప్రపంచమూ పెద్దగా పట్టించుకోని విభాగమిది. అధ్యయనం చేసేకొద్దీ ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. మెదడు నుంచి కాలి గోళ్ల వరకూ దేన్నయినా ప్రభావితం చేయగల శక్తి జీర్ణ వ్యవస్థకు ఉందని తేలిపోయింది.

మన పొట్టలో... బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ఫంగస్‌తో కూడిన అపార సైన్యం ఉంది. దాంతోపాటే కొంత శత్రు పరివారమూ ఉంటుంది. రెండు దళాలనూ కలిపి 'మైక్రోబియం' అని వ్యవహరిస్తారు. ఇందులో 'పాజిటివ్ ఆర్మీ' జీర్ణక్రియకు సహకరిస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. 'నెగెటివ్ ఆర్మీ' పొట్ట ఉబ్బరం, విరేచనాలు, మలబద్ధకం తదితర సమస్యల్ని సృష్టిస్తుంది. సరైన ఆహారంతో, చక్కని జీవనశైలిలో పాజిటివ్ సైన్యాన్ని మరింత విస్తరించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. కానీ, చాలా సందర్భాల్లో అలా జరగడం లేదు. చేజేతులా వైరి సమూహాన్ని పెంచి పోషిస్తున్నాం. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ అనారోగ్యం పాలు అవుతోంది. దాదాపు 90 శాతం రుగ్మతలకు ఇదే కారణం.

మనం 'ఈ శరీరం నాదీ' అని మిడిసిపడుతుంటాం. అదంతా ఒట్టి భ్రమే. శరీరం మీద అసలు పెత్తనం జీర్ణ వ్యవస్థలోని బ్యాక్టీరియాదే. మన కణాలకంటే వాటి కణాల సంఖ్య పదిరెట్లు ఎక్కువ. మన డీఎన్ఏతో పోలిస్తే మొత్తంగా వాటి డీఎన్ఏ వెయ్యి రెట్లు అధికం. మనం తిన్న ఆహారాన్ని అరిగించి, పోషకాల్ని విడుదల చేసి... ఏ భాగానికి ఎంత పంపాలన్నది నిర్ణయించేదీ అవే. మన శరీరానికి ఏది మంచీ, ఏది చెడూ అనే కోణంలో ఆలోచించే శక్తి వాటికి ఉంటుంది. మన ఉద్వేగాల్ని కూడా ఆ పరివారమే శాసిస్తుంది. కాబట్టే, పరిపూర్ణ ఆరోగ్య పరీక్షల్లో గట్ హెల్త్‌నూ భాగం చేస్తున్నారు వైద్య నిపుణులు. 'మెటాజినోమిక్స్' ద్వారా మన శరీరంలోని వెయ్యి జాతుల బ్యాక్టీరియాలో... ఏది ఎంత శాతం ఉందన్నది గుర్తించి... మంచి బ్యాక్టీరియా మెరుగుదలకు జీవనశైలి సర్దుబాట్లను సూచిస్తున్నారు. 'నువ్వు పది శాతమే మనిషివి. మిగతా తొంభైశాతం బ్యాక్టీరియావే' అంటారు '10 పర్సెంట్ హ్యూమన్' పుస్తక రచయిత్రి అలన్నా కొలెన్.

ప్రధాన శత్రువులు...

పొట్టను మనం జాగ్రత్తగా చూసుకుంటే, అదీ మనల్ని సురక్షితంగా కాపాడుకుంటుంది. కానీ, ఆ ద్వైపాక్షిక ఒప్పందాన్ని తీవ్రంగా ఉల్లంఘిస్తున్నాడు మనిషి. జిహ్వాచాపల్యం కొద్దీ... కనిపించినవన్నీ కరకరా నమిలేస్తున్నాడు, విషతుల్యమైన శీతల పానీయాల్ని ఆబగా తాగేస్తున్నాడు. నిజానికి, జీర్ణ వ్యవస్థ విషయంలో భారతీయులు ఎంతో అదృష్టవంతులు. ప్రపంచ దేశాల ప్రజలతో పోలిస్తే మన పేగుల్లో ఎంతో వైవిధ్యమైన సూక్ష్మజీవులు ఉన్నాయి. అవన్నీ కలిసి జీర్ణక్రియ నుంచి విసర్జన ప్రక్రియ వరకు అంతా సాఫీగా సాగేలా సహకరిస్తున్నాయి. తరాలుగా మనం తింటున్న సిరిధాన్యాలూ కూరగాయలూ, మనం అనుసరిస్తున్న సంప్రదాయ జీవనశైలీ, మన తాతముత్తాతల నుంచి అందిన జన్యువులూ... దీనికి ప్రధాన కారణం. అంతేకాదు, సగటున రోజుకు ఒకసారైనా భారతీయులు టాయిలెట్‌కు వెళ్తారు. కానీ,

చాలా దేశాలవారికి మూడు రోజులకు ఒకసారి కూడా ప్రకృతి పిలుపు అందదు. నిన్న మొన్నటి వరకూ మలబద్ధకం భారతీయుల ఇంటా వంటా లేని సమస్య. ఇప్పుడిప్పుడే ఆధునికత పేరుతో, కొత్త రుచుల మోజులో ఆ రక్షణ కవచానికి కోరికోరి చిల్లులు పెట్టుకుంటున్నాం. మన దేశంలో ప్రతి పదిమందిలో ఏడుగురు పొట్ట సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నట్టు తాజా సర్వేలు చెబుతున్నాయి. ఇందుకు అనేక కారణాలు.



ఆ ఆరునెలలూ...

కత్తెర కోతల కాన్పుల వల్ల నవజాత శిశువులు సహజ మార్గంలోంచి కాకుండా, పొత్తికడుపు ద్వారా బయటికి వస్తున్నారు. దీంతో ప్రసవ సమయంలో తల్లి నుంచి అందాల్సిన మంచి బ్యాక్టీరియా బిడ్డకు చేరడం లేదు. తర్వాత కూడా, కనీసం ఆరునెలలు ఆ పాపాయికి అమ్మపాలు పట్టించాలి. అప్పుడే, చిన్నారి జీర్ణ వ్యవస్థకు భవిష్యత్తులోనూ ఢోకా ఉండదు. కానీ, నూటికి ఎనిమిది మంది పసివాళ్లు ఆ అవకాశానికి నోచుకోవడం లేదు.

రసాయనాల దాడి...

బిడ్డ ఎదిగేకొద్దీ జంక్‌ఫుడ్ వ్యసనమూ ఎక్కువైపోతోంది. డబ్బాల్లో నెలల తరబడి నిక్షేపంగా ఉన్న ఆహారం, పొట్టలోనూ బాసింపట్టు వేసుకుని కూర్చుంటుంది. దాన్ని అరిగించడం జీర్ణ వ్యవస్థకు శక్తికి మించిన పని అవుతోంది. దీంతో అజీర్తి రుగ్మతలు మొదలవుతాయి. పసివాళ్లలోని పొట్ట సమస్యలు ఆటిజం లాంటి మానసిక వ్యాధులకు దారితీసే ఆస్కారమూ ఉంది. అయినా, పిల్లల్ని మాత్రమే ఎందుకు అనాలి? పెద్దలు అంతకంటే ప్రమాదకరమైన అలవాట్లకు బానిసలు అవుతున్నారు. మద్యపానాలూ, ధూమపానాలూ, అర్ధరాత్రి విందులూ, వ్యాయామం కరవైన శరీరాలూ, ఏమాత్రం కదలికల్లేని ఉద్యోగాలూ, నిల్వ ఆహారాలూ... వయోజనుల పొట్టను రోగాల పుట్టగా మార్చేస్తున్నాయి. ఊబకాయుల్ని చేస్తున్నాయి. ఒంటి బరువు పెరిగేకొద్దీ, జీర్ణ వ్యవస్థ మీద చెప్పలేనంత భారం పడుతుంది. 'ఇక మావల్ల కాదు' అంటూ పేగులు గగ్గోలు పెడతాయి.

ఉప్పు ముప్పు...

మైదాలూ, కృత్రిమ చక్కెరలూ, హానికరమైన కొవ్వులూ... పేగులతో బంతాకిరీ చేయిస్తున్నాయి. అందులోనూ, ఉప్పు పెనుముప్పుకు కారణం అవుతోంది. ఉదాహరణకు 70 కిలోల మనిషికి రోజుకు గరిష్ఠంగా 5 గ్రాముల ఉప్పు సరిపోతుంది. కానీ, మనం అందుకు మూడురెట్లకు పైగా తీసుకుంటాం. అదనంగా, చిప్స్ లాంటి ఉప్పు కుమ్మరించిన చిరుతిళ్లు ఒకటి. వాడకం మితిమీరేకొద్దీ రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఆ ప్రభావం జీర్ణ వ్యవస్థతోపాటు అన్ని భాగాలనూ దెబ్బతీస్తుంది.

ఔషధమే విషమైతే...

ఏ చిన్న సమస్య వచ్చినా, వైద్యుడిని సంప్రదించకుండానే యాంటీబయాటిక్స్‌ను వాడతాం. ఆ మాత్రలు నాటు బాంబుల్లాంటివి. వాటి దెబ్బకు పొట్టలో జరిగే విస్ఫోటనం వల్ల మంచి బ్యాక్టీరియా మనుగడ ప్రశ్నార్థకం అవుతుంది. జీర్ణ సంబంధమైన సమస్యలు చుట్టుముడతాయి. ఎసిడిటీ నుంచి ఉపశమనానికి తీసుకునే ఔషధాలు కూడా తీవ్ర నష్టం కలిగిస్తాయి. పెయిన్ 'కిల్లర్స్' చేసే హానీ తక్కువేం కాదు.

లీకీ గట్ సిండ్రోమ్...

జీవనశైలి అనారోగ్యాల వల్ల ఒంట్లో రసాయనాల సమతౌల్యం లోపించి... పేగుల గోడలకు రంధ్రాలు ఏర్పడతాయి. వ్యర్థాల లీకేజీ మొదలైపోతుంది. పేగుల్లోని హానికర క్రిములు రక్తంలో కలిసిపోయి అనారోగ్యాలకు కారణం అవుతాయి. ఈ పరిస్థితినే 'లీకీ గట్ సిండ్రోమ్' అంటారు. ఆ సంక్షోభ సమయంలో శరీరం తనకు తాను 'ఎమర్జెన్సీ' ప్రకటించుకుంటుంది. గుండె, మూత్రపిండాలు, కాలేయం, మెదడు లాంటి ముఖ్య భాగాలకు మాత్రమే శక్తిని సరఫరా చేస్తుంది. పెద్దగా ప్రాధాన్యం లేని చర్మం, వెంట్రుకలు, గోళ్లు వగైరాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తుంది. ఆ కరవు పరిస్థితుల కారణంగా చర్మం మునుపటి కాంతిని కోల్పోతుంది. జుత్తు నిర్జీవంగా తయారవుతుంది. గోళ్ల రంగు మారతాయి. 'లీకీ గట్ సిండ్రోమ్' ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులకు కూడా దారితీస్తుందని చెబుతారు. దీంతో, మన రోగ నిరోధక వ్యవస్థ శరీరంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణజాలంపైనే దాడికి తెగబడుతుంది. ఇది మరో విపత్తు.

గుండెకూ ఇబ్బందే...

పొట్ట బలగం చిన్నదేం కాదు. మెదడుతో పోలిస్తే జీర్ణ వ్యవస్థలో రెట్టింపు న్యూరాన్లు ఉంటాయి. గట్ హెల్త్‌కూ, గుండెపోట్లకూ ఉన్న ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని అనేక అధ్యయనాలు నిర్ధారించాయి. పేగుల ప్రతినిధిగా వేగస్ నాడి గుండెతో నిత్యం సంప్రదింపులు జరుపుతూ ఉంటుంది. ఆ అనుసంధానం ఆగిపోతే గుండె ఇబ్బందుల్లో పడుతుంది. కొన్నిసార్లు, అజీర్తి కారణంగా ఛాతీలో కాస్త అసౌకర్యంగా అనిపిస్తూ ఉంటుంది. దీంతో, గుండె సమస్యల్ని కూడా అజీర్తి లక్షణంగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు చాలామంది. అజీర్తిని హార్ట్ ఎటాక్‌గా పొరబడి గందరగోళం సృష్టించేవారూ లేకపోలేదు. పొట్ట రుగ్మతలకు అడ్డుకట్ట వేయగలిగితే, ఇలాంటి పొరపాట్లకు ఆస్కారం ఉండదు.

మన జీర్ణ వ్యవస్థ దుర్భేద్యమైన కోట

జీవనశైలి చికిత్స

జీర్ణ వ్యవస్థ గాడి తప్పుతున్న సంకేతాలు కనిపించగానే, అప్రమత్తం అయిపోవాలి. దినచర్యను సరిచేసుకోవాలి. పోషక లోపాల్ని సరిదిద్దుకోవాలి. వ్యసనాల్ని వదిలించుకోవాలి. గట్స్ చురుకుదనానికి సాయపడే కొన్ని సూత్రాలు...

యోగా

వీరభద్రాసనం, త్రికోణాసనం, పవనముక్తాసనం, ఉష్ట్రాసనం, మలాసనం, శలభాసనం... పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఉపకరిస్తాయి. ఒత్తిడి కూడా ఉదరాన్ని బెదరగొడుతుంది కాబట్టి, రోజూ కొంత సమయాన్ని ధ్యానానికి కేటాయించడమూ మంచిదే.

మంచి కొవ్వులు

ఎక్స్‌ట్రా వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్, నెయ్యి, కొబ్బరి నూనె, ద్రాక్ష గింజల నూనె, నువ్వుల నూనె, వరి తవుడు నూనె, అవకాడో నూనె మొదలైనవి మంచి కొవ్వుల్ని అందిస్తాయి.

ఉపవాసం

వారానికోసారి చేసే పరిపూర్ణ ఉపవాసం కావచ్చు, నిత్య జీవితంలో భాగం చేసుకునే ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ కావచ్చు... ఏదో ఓ రూపంలో పొట్టకు శ్రమ తగ్గించడం మంచిదే. అలా అని శీతలపానీయాలతో, కాఫీ-టీలతో తోలు సంచిని నింపేసుకోకూడదు. చక్కెర

స్థానంలో కృత్రిమ తీపిని అసలు జోడించకూడదు. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియాకు ముప్పు కలిగిస్తుంది.

నడక

నడకకూ, పొట్ట ఆరోగ్యానికీ ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. తిన్న వెంటనే నడుము వాల్చేయకుండా, ఓ పదిహేను నిమిషాలు అటూ ఇటూ తిరగడం మంచిది. రోజుకు పదివేల అడుగుల లక్ష్యం పెట్టుకోవాలి. పనిలో పడిపోయి గంటల తరబడి సీట్లోనే కూర్చోవడమూ సరికాదు.

దినచర్య

మన దినచర్య పొట్టను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఉదయం ఐదు గంటల నుంచి ఏడు గంటల నడుమ విసర్జక వ్యవస్థ చురుగ్గా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో గురకపెట్టి నిద్రపోవడం వల్ల ఓ ముఖ్యమైన పని వాయిదా పడుతుంది. అది మలబద్ధకానికి దారితీస్తుంది. అజీర్తి సమస్యల వైపుగా ఇదే తొలి అడుగు.

చిరుధాన్యాలు

చవకైన సూపర్‌ఫుడ్ చిరుధాన్యాలే. రాగులు, కొర్రలు, సామలు మొదలైన వాటిని బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో, లంచ్‌లో, స్నాక్స్‌లో, డిన్నర్‌లో... ఇలా ఎందులో అయినా భాగం చేసుకోవచ్చు.

షరా: ఏదైనా సమస్య ఉన్నప్పుడు ఉచిత సలహాలూ, సొంత వైద్యాల పైన ఆధారపడకుండా నిపుణుల్ని కలవాలి.



లాంటిది. దాదాపు 70 శాతం రోగ నిరోధక శక్తి ఇక్కడే కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. అది కాస్తా బలహీనపడితే, వ్యాధుల తాకిడి ఎక్కువ అవుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థలో సమస్య ఉన్నంత కాలం, ఎంత బలమైన ఆహారం తీసుకున్నా, పోషకాలు ఒంటికి పట్టవు. ఎందుకంటే, చెడు బ్యాక్టీరియా పెత్తనం వల్ల శరీరం వాటిని శోషించుకోలేదు. శోషించుకున్నా అవయవాలకు చేరవేయలేదు.

పొట్ట-మెదడు సంబంధం

పొట్ట ఆరోగ్యం, మెదడు పనితీరు... ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉంటాయి. ఏ కారణంతో అయినా పేగులు మొరాయిస్తే, మెదడుకు శక్తి లభించదు. ఆ పరిస్థితి అల్జీమర్స్ లాంటి మనో రుగ్మతలకు దారితీస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ అనేక హార్మోన్లకు పుట్టినిల్లు. తొంభై శాతానికి పైగా సెరొటోనిన్, యాభై శాతానికి పైగా డోపమీన్ ఇక్కడే తయారవుతాయి. సెరొటోనిన్ ఆనందానికి, ఉత్సాహానికి, ఉద్వేగాలకూ చిరునామా. మన నిద్రను కూడా నిర్దేశిస్తుంది. డోపమీన్ ఆత్మ విశ్వాసాన్ని ఇస్తుంది, పోరాట పటిమనూ పెంచుతుంది. గట్స్‌లో ఏదైనా లోపం ఉన్నప్పుడు... ఆ న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్ల ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది. దీంతో ఎంత శక్తిమంతుడిలో అయినా తెగువ తగ్గిపోతుంది. ఎంత తెలివైనవాడిలో అయినా ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. ఎంత స్థితప్రజ్ఞుడిలో అయినా చకచకా ఉద్వేగాలు మారిపోతాయి. అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (ఓసీడీ) లాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు... మితిమీరిన శుభ్రతను పాటిస్తుంటారు. ప్రతిదీ వేడివేడిగానే తింటారు. మట్టిని ముట్టుకోడానికి కూడా సందేహిస్తారు. ఆ 'అతి' వల్ల కొన్నిసార్లు మంచి బ్యాక్టీరియాకు దూరం అవుతారు.

నూటికి అరవైమంది జీర్ణకోశ రోగుల్లో మానసిక రుగ్మతలను గుర్తించారు పరిశోధకులు. కొన్నిసార్లు, పేగుల్లోని ఇన్ఫెక్షన్ డిప్రెషన్‌కు దారితీసే ఆస్కారమూ ఉంది. ఆ మాటకొస్తే పోషక నిపుణులు జీర్ణశక్తి కోసం సిఫార్సు చేసే ఫైబర్... పొట్టకే కాదు, మెదడుకూ మంచిదే. ఆహారంలోని ఫైబర్‌ను జీర్ణం చేస్తున్న క్రమంలో పొట్టలోని మైక్రోబియం... బ్యూటిరేట్, ప్రొపైనేట్, అసిటేట్ మొదలైన 'షార్ట్ చైన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్'ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇవన్నీ మెదడు పనితీరులో ముఖ్యపాత్ర పోషించేవే. బాధల్లో ఉన్నప్పుడు కొందరికి భోజనం సయించదు, కొందరేమో మితిమీరి తినేస్తారు. తిన్నదంతా కక్కేసుకునేవారూ ఉంటారు. ఈ లక్షణాలన్నీ మెదడు-పొట్ట సంబంధానికి సాక్ష్యాలే.

ఆ ప్రగాఢమైన అనుబంధం కారణంగానే, గట్‌కు 'సెకండ్ బ్రెయిన్' అనే పేరూ వచ్చింది. నిజానికి, మెదడు ఆదేశాలతో నిమిత్తం లేకుండానే చాలా పనులు చక్కబెడుతుంది కూడా.

ఆహారమే ఔషధం

ఈ సృష్టిలో ఆహారాన్ని మించిన రుచికరమైన ఔషధం లేదు. మందులతో పోలిస్తే కాయగూరలూ, ఆకుకూరలూ... చాలా చవక కూడా. కాబట్టి, పొట్టకు మంచి చేసే రుచులకు పళ్లెంలో చోటివ్వాలి. బ్రోకలీ, బీన్స్, బెర్రీ... ఈ మూడూ గట్ హెల్త్‌కు ఎంతో సహకరిస్తాయి. ప్రీ-బయాటిక్స్, ప్రో-బయాటిక్స్ అవసరాన్నీ మనం అర్థం చేసుకోవాలి. పెరుగు, మజ్జిగ, గంజి, అంబలి, లక్ష్మీచారు, పుల్లట్లు, ఇడ్లీలు మొదలైనవి ప్రో-బయాటిక్స్ పరిధిలోకి వస్తాయి. అరటి, బీన్స్, పాలకూర, క్యాబేజీ, అల్లం, వెల్లుల్లి, పసుపు ప్రీ-బయాటిక్స్ జాబితాలోని కొన్ని పదార్థాలు. ప్రో-బయాటిక్స్ మన పొట్టకు ఆహారమైతే, ప్రీ-బయాటిక్స్ అనేవి ప్రో-బయాటిక్స్‌కు ఆహారం. జీర్ణ ప్రక్రియలో నీటి పాత్రా కీలకమే. రోజూ తగినన్ని మంచినీళ్లు తాగాలి. నీటి మోతాదు ఎక్కువగా ఉండే కాయగూరలూ, పళ్లూ తినాలి. వారానికి పాతిక రకాల వృక్ష సంబంధమైన ఆహారం తీసుకునేవారు, మిగిలినవారితో పోలిస్తే చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఆహార ప్రణాళికలో ఎరుపు, ఆకుపచ్చ, పసుపుపచ్చ... ఇలా 'రెయిన్‌బో ఫుడ్'గా పిలిచే రంగురంగుల కూరగాయల్ని భాగం చేయాలని సూచిస్తారు డాక్టర్లు. పేగుల్లోని మంచి బ్యాక్టీరియా కె, బి-14 మొదలైన కీలక విటమిన్ల తయారీలోనూ సహకరిస్తుంది. పొట్ట ఆరోగ్యాన్ని విస్మరిస్తే విటమిన్ లోపాలూ ఇబ్బంది పెడతాయి. పోషకాహారం తీసుకోనంత కాలం, ఎన్ని మందులు వాడినా లాభం ఉండదు. సరైన ఆహారం తీసుకుంటే, అసలు మందుల అవసరమే రాదు.

★ ★ ★

పెదబాబు, చినబాబుల మధ్య ఆధిపత్య పోరు మొదలైతే మాత్రం... చిన్నవాడికే సింహాసనం దక్కే అవకాశాలు ఎక్కువ. పెద్దవాడు రెండో స్థానానికే పరిమితం కావడం ఖాయం. ఎందుకంటే, 'హార్డ్‌వేర్' విషయంలో మెదడుతో పోలిస్తే జీర్ణ వ్యవస్థే బలమైంది. సంక్షోభాల్ని తట్టుకునే శక్తి కూడా అధికమే. మనం జీవనశైలిని మార్చుకోగానే తనకు తానే మరమ్మతులు చేసుకుంటుంది. కొత్త ఉత్సాహంతో పని చేస్తుంది. ఏ పోరాటంలో అయినా, 'గట్స్' ఉన్నవారిదే విజయం, వాళ్లదే రాజ్యం! అలా అని, ఇదంతా మెదడును చిన్నబుచ్చడం కాదు, పొట్ట గట్టిదనాన్ని గుర్తుచేయడం. ★



జేఈఈ రాయకుండానే ఐఐటీకి వెళ్లాడు!

ఓ వైపు చదువుకుంటూనే మరోవైపు స్టార్టప్‌ల దిశగా అడుగులు వేసిన విద్యార్థులు కొందరైతే... నైపుణ్యాలు నేర్చుకుని, పోటీల్లో గెలుపొంది, స్కాలర్‌షిప్‌లు అందుకున్న ప్రతిభావంతులు ఇంకొందరు. ఈ గుర్తింపు అంతా 'స్కిల్‌జో'లో చేరడం వల్లేనని ముక్తకంఠంతో చెబుతారు దీనిద్వారా శిక్షణ పొందిన వారంతా. దీన్ని ప్రారంభించింది ఇంటరు చదువుతున్న ఓ సగటు విద్యార్థే. పేరు ఆదర్శ్‌కుమార్. ఈ 'స్కిల్‌జో' ద్వారా దేశవ్యాప్తంగా ఇరవైవేలమంది విద్యార్థులకు మేలు జరిగితే... ఆదర్శ్‌కుమార్‌ను గ్లోబల్ స్టూడెంట్ ప్రైజ్ వరించింది. లక్ష డాలర్లు బహుమతిగా అందుకునేలా చేసింది.



ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులకు వర్కీ ఫౌండేషన్- చెగ్.ఆర్గ్ ఇచ్చే ప్రతిష్ఠాత్మకమైన పురస్కారం గ్లోబల్ స్టూడెంట్ ప్రైజ్. ఈ ఏడాది ఆ బహుమతి కోసం 148 దేశాల నుంచి పదకొండు వేల మంది విద్యార్థులు దరఖాస్తు చేసుకుంటే... అది స్కిల్‌జోను ప్రారంభించిన పద్దెనిమిదేళ్ల ఆదర్శ్‌కుమార్‌ను వరించింది. లక్ష డాలర్లు - అంటే, మన కరెన్సీలో దాదాపు తొంభై లక్షల రూపాయల బహుమతిని తెచ్చిపెట్టింది. ఓ చిన్న ఊళ్లో పుట్టిన తాను లండన్ వరకూ వెళ్లి ఆ ప్రైజును అందుకోవడం కలలో కూడా ఊహించలేదని అంటాడు ఆదర్శ్. బిహార్ రాష్ట్రం, చంపారణ్ ఆదర్శ్ స్వస్థలం. తండ్రి లేడు, తల్లి చిన్నాచితకా పనులు చేస్తూ కొడుకును చదివించేది. ఆదర్శ్ మాత్రం జేఈఈలో ర్యాంకు కొట్టి, ఐఐటీలో సీటు తెచ్చుకోవాలనీ, ఓ పెద్ద కార్పొరేట్ సంస్థలో ఉద్యోగం చేయాలనీ కలలు కనేవాడు. తొమ్మిదో తరగతికి వచ్చాక- పదో తరగతి ప్రైవేటుగా రాయాలనీ, రాజస్థాన్‌లోని కోటాకు వెళ్లి జేఈఈ కోసం శిక్షణ తీసుకోవాలనీ అనుకున్నాడు. 'చిన్నప్పటినుంచీ నేను ఊరు దాటలేదు. అలాంటిది పద్నాలుగేళ్లకే కోటాకు వెళ్తానంటే మా అమ్మ భయపడింది. వద్దని వారించింది. సాధారణంగా మా బిహార్‌లో చాలామంది యువత ప్రభుత్వ టీచర్‌గా స్థిరపడాలనుకుంటారు. లేదంటే సివిల్స్ రాసేందుకు సిద్ధమవుతారు. నన్నూ ఆ దిశగా ప్రయత్నాలు చేయమంది అమ్మ. నేను పట్టుబట్టడంతో చివరకు కాదనలేక, వెయ్యి రూపాయలు చేతిలో పెట్టి వారం రోజుల్లో ఫీజుకు డబ్బులు సర్దుబాటు చేస్తానని భరోసా ఇచ్చి రైలెక్కించింది. అలా కోటా వెళ్లి ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో చేరా. హాస్టల్ రూమ్ కూడా చూసుకున్నా. వారం గడిచినా అమ్మ డబ్బు సమకూర్చలేకపోవడంతో ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కి రావొద్దనేశారు. నా ఐఐటీ కలకి పురిట్లోనే సంధి కొట్టినట్టు అయింది. నాకేమో అక్కడే ఉంటూ ఏదో ఒకటి చేయాలనిపించింది. అదే నన్ను ఈ స్థాయికి చేర్చింది' అంటాడు ఆదర్శ్.

నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటూ...

ఆదర్శ్‌కు వాళ్ల అమ్మ తాను దాచుకున్న డబ్బులన్నీ పెట్టి సెకండ్‌హ్యాండ్ లాప్‌టాప్ కొనిచ్చింది. ఆ లాప్‌టాప్‌లోనే యూట్యూబ్ ద్వారా కోడింగ్, ఇతర సాఫ్ట్‌వేర్ కోర్సుల్ని నేర్చుకునేవాడు. ఇందుకోసం కోటాలో ఎక్కడ ఫ్రీవైఫై సదుపాయం ఉంటే అక్కడికి వెళ్లిపోయేవాడు. తాను నేర్చుకున్న అంశాల్ని ఆచరణలో పెట్టేందుకు చిన్నచిన్న స్టార్టప్‌లకు పనిచేసేవాడు. దాంతో పరిచయాలు పెరిగాయి. కొన్నాళ్లయ్యాక 'టి ట్రిలియన్స్' పేరుతో ఓ ఆన్‌లైన్ స్టార్టప్‌ను పెట్టాడు కానీ కొవిడ్ కారణంగా అది ఆగిపోయింది. ఆ తర్వాత సొంతూళ్లో పంచాయతీ ఎన్నికలు రావడంతో ఊరెళ్లిపోయాడు. అక్కడ మిషన్ బద్లావ్ పేరుతో వెబ్‌సైట్‌ను పెట్టి తన ఊళ్లోవాళ్లకు ప్రభుత్వ పథకాల పైన అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రయత్నించాడు. అప్పుడే ఉన్నతంగా చదువుకుంటే సమాజాన్ని మార్చొచ్చని అర్థంచేసుకుని పదో తరగతి ప్రైవేటుగా రాసి పూర్తిచేశాడు. సరిగ్గా అలాంటి సమయంలోనే స్కిల్‌జోనూ ఆరంభించాడు. సరిగ్గా అప్పుడే- రాజస్థాన్‌లో ఉన్న జయశ్రీ పెరివల్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూలు - ఇంటరు కోసం ఎంట్రన్స్ ఎగ్జామ్‌ను ప్రకటించింది. తాను చదువుకుంటూనే మరో ముగ్గురినీ ఆ ఎంట్రన్స్‌కు సిద్ధం చేశాడు ఆదర్శ్. విచిత్రం ఏంటంటే... అందరికీ ఉచితంగా సీటు వచ్చిందక్కడ. ఇక, ఆదర్శ్‌కైతే ముప్ఫైలక్షల రూపాయల స్కాలర్‌షిప్పూ దొరికింది.

విద్యార్థులకు వేదిక...

స్కిల్‌జో... పదిహేను నుంచి ఇరవై ఏళ్ల పిల్లలకు ఎన్నో రకాల నైపుణ్యాలను నేర్పించే వేదిక. విద్యార్థులు స్టార్టప్‌ల దిశగా అడుగులు వేయాలంటే పెంచుకోవాల్సిన నైపుణ్యాలు... పూర్తిస్థాయిలో వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించాలంటే ఏం చేయాలి... వంటి అంశాలెన్నో నేర్చుకోవచ్చు. అలాగే తమ చుట్టూ ఉండే సమస్యల్ని పరిష్కరించేందుకు విద్యార్థులు ఎలాంటి ఆవిష్కరణలు చేయొచ్చనేదీ తెలియజేస్తారు. ఓ స్టార్టప్ గురించి పూర్తిస్థాయిలో అవగాహన ఉన్నవారికి కొంత డబ్బునూ ఫండింగ్ రూపంలో అందించేలా చేస్తుంది స్కిల్‌జో. ఈ అంశాలన్నింటిపైనా శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించేందుకు మెంటార్లూ, స్టార్టప్ ఫౌండర్లూ నిపుణులూ అందుబాటులో ఉంటారు. అలా ఇప్పటి వరకూ స్కిల్‌జో ద్వారా ఇరవైవేలమంది విద్యార్థులు శిక్షణ తీసుకుంటే... వారిలో మూడువేలమంది చుట్టూ ఉన్న సమస్యలకు తమవంతుగా పరిష్కారాలను కనుగొనే ప్రయత్నం చేశారట. మరికొందరు స్కాలర్‌షిప్‌లు అందుకున్నారు, జాతీయస్థాయిలో అవార్డులూ తెచ్చుకున్నారు, స్టార్టప్‌లు కూడా ప్రారంభించారు. ఇక, ఆదర్శ్‌కుమార్ కూడా జేఈఈ రాయకముందే ఐఐటీ గువాహటీ, ఐఐటీ మద్రాస్, ఐఐటీ దిల్లీలకు అతిథిగా వెళ్లాడు. గూగుల్‌కు యూత్ అడ్వైజర్‌గానూ ఎంపికయ్యాడు. తాజాగా చెగ్ గ్లోబల్ స్టూడెంట్ ప్రైజ్‌ను గెలిచి... ఆ డబ్బుతో మరికొందరు విద్యార్థులకు సాయం చేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నాడు. 'చాలామంది పిల్లల్ని పెద్దయ్యాక ఏమవుతావు? అని అడుగుతుంటారు. కానీ ఏదో ఒకటి చేయాలంటే పెద్దవ్వాల్సిన పనిలేదనీ, మనసుంటే చిన్నవయసులోనే అనుకున్నది సాధించొచ్చనీ నమ్ముతా. ప్రతి విద్యార్థికీ అదే చెబుతా' అంటాడు ఆదర్శ్. ★

వచ్చేశాయి... 7డీ బెడ్‌షీట్లు!

ఎప్పటిలాగే రోజూ పడుకునే ముందు అమ్మ చెప్పబోయే కథను తలుచుకుంటూ బెడ్‌రూమ్‌లోకి అడుగుపెట్టింది మహా. మంచం మీద కనిపిస్తున్న అందమైన పూలనీ, వాటి పక్కనే ఉన్న ఏనుగుబొమ్మల్నీ చూసి ఒక్క క్షణం ఆశ్చర్యపోయింది. 'అరె, నాకు తెలియకుండా వీటిని అమ్మనే పెట్టిందేమో భలే భలే' అంటూ గంతులేస్తూ మంచం దగ్గరకు వెళ్తే... ఆశ్చర్యం, అక్కడ ఏ బొమ్మలూ లేవు, బెడ్‌షీట్ మాయ వల్లనే అవన్నీ కనిపిస్తున్నాయి. కొత్తగా వస్తున్న 7డీ బెడ్‌షీట్స్ ప్రత్యేకత అదే మరి!





ఇంట్లో అన్ని గదుల కన్నా బెడ్‌రూమ్ మీదనే ఎక్కువగా దృష్టిపెడుతుంటాం. రాత్రిపూట హాయిగా నిద్రపట్టాలంటే ఆ గది మరింత ఆహ్లాదకరంగా ఉండాలనుకుంటాం. గోడల మీద వేసే రంగుల దగ్గర్నుంచి మంచం వరకూ అన్నింటినీ ప్రత్యేక అభిరుచితో ఎంచుకుంటాం. మరీ ముఖ్యంగా మంచం మీద వేసే బెడ్‌షీట్ల విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాం. సుతిమెత్తటి క్లాత్‌తోపాటు వీలైనంత లేత రంగులూ, చూడచక్కని డిజైన్లూ ఉన్న దుప్పట్లనే కొంటుంటారు చాలామంది. బెడ్ మీద పరిచిన ఆ దుప్పటికి అంత సీన్ ఉంది కాబట్టే- తయారీదారులూ ఎప్పటికప్పుడు వీటిల్లో ఎన్నో వెరైటీల్ని తీసుకొస్తుంటారు. అలా ఈమధ్య మార్కెట్లో హల్‌చల్ చేస్తున్నాయి ఈ '7డీ డిజిటల్ ప్రింట్ బెడ్‌షీట్స్'.

ఒకప్పుడు సాదా రంగుల దుప్పట్లే ఎక్కువగా ఉంటే- ఆ తర్వాత చిన్నచిన్నపూలతలూ, ప్రకృతి దృశ్యాలూ, జంతువులూ, ఫెయిరీ టేల్ బొమ్మల ప్రింట్లతో ఎంతో అందంగా వచ్చాయి. ప్యాచ్‌వర్క్, పోల్కా డాట్స్, కలంకారీ- జయపుర ప్రింట్స్ లాంటివెన్నో అలరించాయి. ఇంకా చిన్నారుల కోసం వచ్చిన చీకట్లో మెరిసే 'గ్లో ఇన్ ది డార్క్ బెడ్‌షీట్ల' హవా బాగా నడిచింది. మనకు నచ్చిన ఫొటోలూ, అక్షరాలూ ప్రింట్ చేసుకునేలా కస్టమైజ్డ్ బెడ్‌షీట్ల ట్రెండ్ కూడా వచ్చింది. అంతేనా... సాధారణ ప్రింట్‌లా కాకుండా దుప్పటి మీద బొమ్మ బయటకొచ్చినట్టుగా అనుభూతినిచ్చే త్రీడీ ఎఫెక్ట్‌వీ తెగ ఆకట్టుకున్నాయి. వాటన్నింటినీ పక్కకు నెడుతూ ప్రస్తుతం '7డీ ప్రింట్ బెడ్‌షీట్స్' ఫ్యాషన్ మొదలైంది.

అసలేంటీ 7డీ...

ఈ 7డీ బెడ్‌షీట్లలో రంగులూ, చిత్రాలూ మరింత ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తూ, నిజంగా అక్కడ అవన్నీ ఉన్నట్టుగానే అనిపిస్తాయన్నమాట.







పిల్లి, ఏనుగు, చిలుక, పెంగ్విన్, కుందేలు... తదితర జంతువుల్నీ పూల సోయగాల దృశ్యాల్నీ కలిపి అందంగా తీసుకొస్తున్నారు. టెడ్డీబేర్, యునికార్న్, స్నోమ్యాన్ లాంటి బొమ్మలతోనూ చూడముచ్చటగా తయారుచేస్తున్నారు. ఇంకా ఎంబ్రాయిడరీ అల్లికలు వేసినట్టుగా, మెరుపుల ముగ్గులు గీసినట్టుగా... మరెన్నో రకాల ప్రింట్లతోనూ అందుబాటులో ఉన్నాయి ఈ సరికొత్త బెడ్‌షీట్లు.

కంచం నుంచి మంచం వరకూ పిల్లల కోసం ప్రతి వస్తువునూ ప్రత్యేకంగా కొన్నట్టే... పిల్లల బెడ్ మీద ఏదో ఒక దుప్పటిని కాకుండా ఈ నయా బెడ్‌షీట్లని పరిచేయండి. 'అనగనగా... ' అంటూ మీరు కథ చెబుతుంటే- దుప్పటి మీదున్న ఈ మాయా బొమ్మల్ని చూస్తూ, ఊహా లోకాల్లో విహరిస్తారు బుజ్జాయిలు! ★







వెల్లుల్లి మేలు... వేయి విధాలు!











వెల్లుల్లి... ఈ పేరు వినగానే వంటల్లో వేసే ఓ పదార్థమే కదా, అని కాస్త చిన్నచూపు చూస్తాం. కానీ మీకు తెలుసా... యుద్ధాల్లోనూ వెల్లుల్లికి పెద్ద పాత్రనే ఉంది. ఇప్పుడంటే తక్షణ శక్తి కోసం ఆటగాళ్ల దగ్గర్నుంచి సామాన్యుల దాకా రకరకాల ఎనర్జీ డ్రింకుల్ని తాగుతుంటారు కానీ ఇదివరకు ఎనర్జీ డ్రింక్ అంటే కేవలం వెల్లుల్లి రసమే. అంతేనా, 'వింటర్ షీల్డ్'గానూ పిలుస్తూ చలికాలమంతా గార్లిక్ సూప్‌నే తాగేవాళ్లు. ఎన్నో ఔషధ గుణాలున్న వెల్లుల్లి గొప్పతనాన్ని అంత బాగా అర్థం చేసుకున్నారు కనుకనే... ఉప్పు మొదలు నూనె వరకూ అన్ని పదార్థాల్లోనూ దీని ఫ్లేవర్‌ని తెచ్చేస్తున్నారు తయారీదారులు. ఆరోగ్యంతోపాటు అందాన్నీ సంరక్షిస్తుందంటూ దీంతో రకరకాల సౌందర్యోత్పత్తుల్నీ తీసుకొస్తున్నారు. వెరైటీ రుచులతో కొత్త రకాల్నీ సృష్టిస్తున్నారు!

చలికాలంలో ఊరికూరికే జలుబులూ, దగ్గులూ, జ్వరాలూ వస్తుంటాయి. వాతావరణం చల్లబడగానే అందరూ- మరీ ముఖ్యంగా పిల్లలూ, వృద్ధులూ అనారోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. శ్వాసకోశవ్యాధులు మొదలు గుండె జబ్బుల వరకూ దాడి చేసే ఈ కాలంలో ముందు నుంచే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వాటితోపాటు ఆహారంలోనూ చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకున్నామంటే కచ్చితంగా ఆ రోగాల బారి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. రక్షణ కవచాన్ని ఏర్పాటు చేసే ఆ పదార్థాల జాబితాలో ముందుగా చెప్పుకోదగ్గది వెల్లుల్లి. ఘాటైన వాసనలు వెదజల్లే వెల్లుల్లినే 'ఓల్డెస్ట్ నేచురల్ మెడిసిన్'గా చెబుతూ- వేల ఏళ్లక్రితం నుంచే దీన్ని మన ఆహారంలో భాగం చేశారు. కూర, చారు, పచ్చడి... ఇలా అన్ని రకాల పదార్థాల్లోనూ వాడే వెల్లుల్లి రెబ్బలతో కలిగే ప్రయోజనాలన్నీ తెలుసుకున్నారంటే- కచ్చితంగా కాస్త ఆశ్చర్యపోతారు. ప్రస్తుతం అన్ని దేశాల వంటగదుల్లోకీ చేరిన వెల్లుల్లి ఒకప్పుడు మధ్య ఆసియాలో మాత్రమే పండేది. ఆహారపదార్థాల్లోనూ, ఔషధాల్లోనూ వాడే వెల్లుల్లి తర్వాత్తర్వాత అన్నిచోట్లకీ పాకిపోయింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా చైనాలోనే వెల్లుల్లిని అత్యధికంగా పండిస్తారు. ఆ తర్వాత భారత్, బంగ్లాదేశ్, ఈజిప్ట్, స్పెయిన్లలో ఎక్కువగా సాగుచేస్తుంటారు. వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచి, రోగాల్ని నయం చేసే గుణాలున్న వెల్లుల్లిని ఔషధంగా ఇచ్చేవారట అప్పటి వైద్యులు. ఈజిప్టు పిరమిడ్లను నిర్మించిన కార్మికులకు శక్తి కోసం వెల్లుల్లితో చేసిన ఆహారాన్నే ఎక్కువగా అందించేవారు. వెల్లుల్లిని ఇవ్వడం ఆపేయడం వల్ల కార్మికులు ఈజిప్టు రాజుల మీద తిరుగుబాటు చేసిన సందర్భాలూ ఉన్నాయట. రోమన్ పోరాటయోధులు యుద్ధానికి ముందు వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని ఎక్కువ మొత్తంలో తినేవారు. ఇది శక్తితోపాటూ ధైర్యాన్నీ ఇస్తుందని నమ్మేవారు. గ్రీక్ ఒలింపియన్లు ఎనర్జీ డ్రింక్‌గా వెల్లుల్లి రసాన్నే తాగేవారు. ప్రపంచయుద్ధాలప్పుడు సైనికుల గాయాల్ని తగ్గించడానికి యాంటీ బయోటిక్‌గానూ వాడేవారు. రష్యాలో 'వింటర్ షీల్డ్'గా చెబుతూ చలికాలంలో రోజూ వెల్లుల్లి సూప్‌ని తాగుతుంటారు. విదేశాల్లో రోస్టెడ్ గార్లిక్, గార్లిక్ బ్రెడ్ లాంటివి ఎక్కువగా తింటారు. వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని వినెగర్‌లో నానబెట్టుకుని రోజూ తింటారు. దీన్ని 'గార్లిక్ పికిల్' అని పిలుస్తారు. దీంట్లో వెల్లుల్లి రెబ్బలు ఆకుపచ్చ, నీలం రంగుల్లోకి మారుతుంటాయి. ప్రస్తుతం ఈ ఫుడ్ స్టైల్‌ని అన్నిచోట్లా ఫాలో అవుతున్నారు.

ఎన్ని రకాలో...

మనకు బాగా తెలిసిన వెల్లుల్లి రకాలు రెండో, మూడో ఉంటాయి కానీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు 600 వెరైటీలున్నాయి. వీటిల్లో ఊదా, గులాబీ, ఎరుపు రంగుల వెల్లుల్లి రకాలూ ఉన్నాయి. దాదాపు రెండు అడుగుల వరకూ పెరిగే 'ఎలిఫెంట్ గార్లిక్' ఆకారంలో అతిపెద్దది. కాస్త తియ్యగా తక్కువ ఘాటుతో ఉండే ఈ రకాన్ని సాసుల్లో, సలాడ్లలో వేస్తుంటారు. విడివిడిగా రెబ్బల్లేకుండా ఏకపాయతో ఉండే సింగిల్ క్లోవ్ రకాలూ చాలానే ఉన్నాయి. వీటిల్లో 'సోలో గార్లిక్, హిమాలయన్ గార్లిక్'లాంటివి అన్ని ప్రాంతాల్లో దొరుకుతున్నాయి. మన దగ్గర ఎక్కువగా పండించే హిమాలయన్ గార్లిక్ ప్రత్యేకమైన రుచితో ఉంటుంది. దీంట్లో సాధారణ వెల్లుల్లి కన్నా ఏడు రెట్లు అధిక ఔషధగుణాలుంటాయి. తియ్యటి రుచితో ఉండే 'చెస్నాక్ రెడ్ వెల్లుల్లి' రకాన్ని దాని ఫ్లేవర్ వల్ల 'స్వీట్ బేకర్' అని పిలుస్తారు. ఇంకా పర్పుల్ స్ట్రైప్, పర్పుల్ గ్లేజర్ లాంటివీ తీపి రుచితో ఉంటాయి. పింక్ గార్లిక్ కమ్మటి వాసనలతో రుచికరంగా ఉంటుంది. మన దేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో పండే ప్రత్యేకమైన వెల్లుల్లి రకాలకి జీఐ ట్యాగ్ కూడా ఉంది. మధ్యప్రదేశ్‌లోని 'రియావాన్ గార్లిక్' ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉంటుంది. తమిళనాడులోని 'హిల్ గార్లిక్' అధిక పోషక విలువలతో ఉంటుంది. ప్రొటీన్లూ, యాంటీఆక్సిడెంట్లతో ఉండే కేరళ 'కాంతలూర్ ఒత్తవాడ వేలుతల్లి వెల్లుల్లి'ని ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇంకా శాస్త్రవేత్తలు 'సూపర్ శంకర్ గార్లిక్, యమునా సఫేద్, భీమా పర్పుల్'లాంటి రకాల్నీ తయారుచేశారు. తాజా తెల్ల వెల్లుల్లి గడ్డల్నే నియంత్రిత వాతావరణ పరిస్థితుల్లో 15 నుంచి 90 రోజుల వరకూ ఉంచి 'బ్లాక్ గార్లిక్'ని తయారుచేస్తారు కొరియా, జపాన్, థాయ్‌లాండ్ దేశాల్లో. తియ్యగా, జెల్లీలా మారే ఈ వెల్లుల్లి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదని నమ్ముతారు వీరంతా.



లాభాలే లాభాలు...

★ వెల్లుల్లిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియా, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలూ ఎక్కువే. దీంట్లో అధిక మొత్తంలో ఉండే అలిసిన్- వైరస్‌లూ, బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్‌లను ఎదుర్కొంటుంది. అందుకే వెల్లుల్లిని 'నేచురల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్'గా చెబుతారు.

★ వెల్లుల్లితో సీజనల్ ఫ్లూలతోపాటు శ్వాసకోశవ్యాధులూ, ఊపిరితిత్తుల ఇన్‌ఫెక్షన్లూ, ఆస్తమా లాంటివాటిని అరికట్టొచ్చంటూ ఎన్నో పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అందుకే శీతకాలంలో రోజూ ఆహారంలో వెల్లుల్లిని భాగం చేసుకుంటే మంచిదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణురాలు డాక్టర్ సుజాత స్టీఫెన్.

★ ఇది రక్తనాళాల్ని శుభ్రం చేసి, రక్తప్రసరణను పెంచుతుంది. ఇంకా చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచే చక్కటి ఆహారపదార్థం వెల్లుల్లి. పైగా దీని వల్ల రక్తపోటు కూడా నియంత్రణలోకి వస్తుంది.

★ వెల్లుల్లితో జీర్ణ సంబంధ వ్యాధులూ దరిచేరవు. అంతేకాదు... శరీరంలోని అన్ని రకాల వ్యర్థపదార్థాల్నీ బయటకు పంపుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్‌ని తగ్గిస్తుంది.

★ మధుమేహులకు వెల్లుల్లితో ఎంతో ప్రయోజనం. రక్తంలోని చక్కెర స్థాయుల్ని నియంత్రిస్తుంది.

* వెల్లుల్లితో విటమిన్-బీ6, విటమిన్-సిలతోపాటు మాంగనీస్, సెలీనియం, పీచు పదార్థాలు కూడా దండిగా అందుతాయి.

★ వెల్లుల్లితో మెదడు ఆరోగ్యమూ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో మతిమరుపు, అల్జీమర్స్ వంటి సమస్యలు తలెత్తకుండా జాగ్రత్తపడొచ్చు.

★ దీన్ని క్యాన్సర్ నిరోధకంగానూ చెప్పొచ్చు. రొమ్ము, పెద్ద పేగు... వంటి ఎన్నో రకాల క్యాన్సర్ల నుంచి కాపాడుతుంది.

★ ఎముక పుష్టికీ గార్లిక్ ఔషధమే. మహిళల్లో ఎముకలు గుల్లబారిపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ సమయంలో రోజూ ఏదో ఒకరకంగా వెల్లుల్లిని తినడం వల్ల ఈస్ట్రోజన్ స్థాయులు పెరిగి ఎముకల పటుత్వం పెరుగుతుందట. ఒత్తిడినీ పోగొడుతుంది.

★ బరువు తగ్గాలనుకునేవాళ్లకీ ఇది మంచిది. దీంతో శరీరంలో పేరుకున్న కొవ్వులు కరుగుతాయి.

★ నెలసరి సమయంలో వచ్చే ఇబ్బందులు తగ్గడానికి ఇది సాయపడుతుంది. ఇంకా గర్భిణుల్లో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. బాలింతలు దీన్ని తినడం వల్ల పాలు బాగా పడతాయి.

★ వెల్లుల్లి ఆరోగ్యానికే కాదు, అందానికీ అవసరమే. దీంట్లోని సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు కొలాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. ఇంకా దీని వల్ల ముఖం మీది మొటిమలూ, జుట్టు రాలడమూ తగ్గుతాయి. వయసుతోపాటు వచ్చే వృద్ధాప్య ఛాయల్నీ దూరం చేస్తుంది.

పోషకాలు

(100 గ్రాముల వెల్లుల్లిలో)

శక్తి	: 149 కిలో క్యాలరీలు
పిండి పదార్థాలు	: 33 గ్రాములు
పీచు	: 2.1 గ్రా.
ప్రొటీన్లు	: 6.3 గ్రా.
విటమిన్-సి	: 31 మిల్లీగ్రాములు
క్యాల్షియం	: 181 మి.గ్రా.
ఫాస్ఫరస్	: 153 మి.గ్రా.
ఐరన్	: 1.7 మి.గ్రా.
విటమిన్ బి6	: 1.2 మి.గ్రా.
మాంగనీస్	: 1.7 మి.గ్రా.
జింక్	: 1.2 మి.గ్రా.
సెలీనియం	: 14 మైక్రోగ్రాములు

ఎలా తీసుకుంటే మంచిది...

నూనెలో తాలింపు వేసిన వెల్లుల్లి రెబ్బలకన్నా పచ్చిగా చిన్న చిన్న ముక్కలుగా గానీ గుజ్జులా చేసుకుని గానీ తింటే ఎక్కువ ప్రయోజనాలు అందుతాయి. నిమ్మరసం, తేనెలో కొన్ని చుక్కల వెల్లుల్లి రసం కలిపి తీసుకుంటే కడుపులోని నులిపురుగులు చనిపోతాయట. పాలల్లో వేసుకుని తాగితే నిద్ర బాగా పడుతుందట.

వెల్లుల్లితో ఇన్ని లాభాలున్నాయి కాబట్టే- ఇప్పుడు సులువుగా వాడుకునేలా వెల్లుల్లితో సరికొత్త ఉత్పత్తులు వస్తున్నాయి. పొడి, చక్కెర, ఉప్పు, నూనెల్లాంటి పదార్థాలెన్నో గార్లిక్‌తోనూ తయారుచేస్తున్నారు. అంతేనా... చాక్లెట్లూ, ఐస్‌క్రీమ్స్, సాసులూ, జ్యూసులూ తదితర స్నాక్స్ కూడా వెల్లుల్లితో వస్తున్నాయి. వెల్లుల్లి మైక్రోగ్రీన్స్‌నీ పెంచుతున్నారు. ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోలేనివారి కోసం గార్లిక్ ట్యాబ్లెట్లూ దొరుకుతున్నాయి. ఇదంతా విన్నాక... వెల్లుల్లి అంటే కూరల్లో ఘుమఘుమల వాసన కోసమో, కమ్మటి రుచి కోసమో వేయాలనే అభిప్రాయం పోయి, కచ్చితంగా తినాల్సిన ఆహారమని తెలిసింది కదూ! మరి ఆలస్యం ఎందుకు... కనీసం వారానికి ఓ నాలుగైదు వెల్లుల్లి రెబ్బలైనా తింటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందామా! ★

కథ

వినదగునెవ్వరు చెప్పిన...

– నందిరాజు పద్మలత జయరాం



మధ్యాహ్నం రెండున్నరవుతోంది. ఆకలి దంచేస్తోంది. అమ్మ ఇందాకటి నుంచీ పిలుస్తూనే ఉంది లంచ్‌కి రమ్మని.

ఏదీ... ఈ కాల్ పూర్తయితేనే కదా నేను లేవగలిగేది. నిన్న రాత్రి పన్నెండుదాకా మేల్కొనే ఉన్నాను. ప్రోడక్ట్ లాంచ్ గురించి ఒకటే చర్చలు.

"స్రవంతీ, ఎవరొచ్చారో చూడు" అమ్మ పిలుపు విని గబగబా బయటికి వచ్చాను.

చిత్రలేఖ పిన్ని. ఫిజిక్స్ లెక్చరర్. వయసు 40 దాటినా అలా అనిపించదు. తనంటే నాకు చాలా ఇష్టం.

"హాయ్... వాట్ ఏ సర్‌ప్రైజ్?" అంటూ కౌగిలించుకున్నాను.

"పెళ్ళవగానే పెద్దదానిలా అయిపోయావే బుజ్జమ్మా... అంటే నేనింక ఓల్డ్ లేడీనని ఒప్పుకోక తప్పదు" నవ్వింది పిన్ని.

"అలా అనకు పిన్నీ... నువ్వు ఆల్వేస్ గోల్డ్..!"

"ఆ మాట నూటికి నూరు శాతం రైటు. పరిస్థితులు తారుమారై కాస్త కళ తగ్గింది కానీ, నా చెల్లి నిజంగా బంగారం. రావే, నువ్వూ భోజనం చేద్దువు" అమ్మ పిన్ని చేతులు పట్టుకుని భోజనానికి తీసుకొచ్చింది. తన కొలీగ్ కూతురి పెళ్ళికని కాకినాడ నుంచి హైదరాబాద్ వచ్చిందట చిత్రలేఖ పిన్ని. మమ్మల్ని సర్‌ప్రైజ్ చేయాలని చెప్పకుండా ఇంటికి వచ్చింది.

నేను ఇయర్ ఫోన్స్ పెట్టుకుని కాల్ అటెండ్ అవుతూనే భోజనం చేసి మళ్ళీ డ్యూటీలోకి దిగిపోయాను. రాత్రి 10 దాటాకగానీ లాగౌట్ అవలేకపోయాను.

★ ★ ★

"రావే చిత్రా, మా గదిలో పడుకుందువుగానీ" అంటూ పిలిచింది అమ్మ.

"వద్దులే అక్కయ్యా, మనిద్దరం ఫోన్‌లో టచ్‌లోనే ఉంటాం కదా. ఇవాళ నా కూతురు దగ్గర పడుకోనీ. స్రవంతితో మాట్లాడి యుగాలు అయినట్టుంది నాకు" అంటూ నా పక్కనే పడుకుంది. కొద్దిసేపు నా ఆఫీస్ విషయాలూ తన కాలేజీ విషయాలూ మాట్లాడుకున్నాం. సాధ్యమైనంత వరకూ నేను తన గత జీవితం గురించి మాట్లాడకూడదని నిర్ణయించుకున్నాను. చిత్ర పిన్ని వివాహం విఫలమైంది. అత్తా ఆడబిడ్డల ఆరళ్ళూ, భర్త మూర్ఖత్వం మూలంగా అత్తింటిని వదిలి పుట్టింటికి చేరిందనీ, తర్వాత చదువు కొనసాగించి ఉద్యోగంలో చేరిందనీ అమ్మ చెప్పిందెప్పుడో. ఇప్పటిదాకా పిన్ని మా వాళ్ళెవరి పెళ్ళిళ్ళకీ రావడం నేను చూడలేదు. నా పెళ్ళికి కూడా రాని మనిషి, ఇప్పుడు వచ్చిందంటే... తను స్నేహితుల పెళ్ళిళ్ళకి మాత్రమే వెళ్తుంటుంది కాబోలు!

"ఊఁ... ఆఫీసు రొటీన్ కబుర్లు సరే కానీ... చెప్పవే బుజ్జమ్మా, సుధాంశు కుటుంబం మంచివాళ్ళేగా..? మీ మరిది యూఎస్‌లో ఉన్నాడేమో కదా. మీ అత్తగారూ వాళ్ళు బాగా కలివిడిగానే ఉంటారా? ఆవిడ కూడా ఉద్యోగస్తురాలే అనుకుంటా. ఎలా ఉంది కొత్త కాపురం?" అడిగింది పిన్ని.

"ఏదో అలా అలా ఉందిలే పిన్నీ. అమ్మ అంటూంటుంది చూడు, 'నేతి బీరకాయలో నెయ్యి ఎంత నిజమో, అత్తా ఆడబిడ్డల మంచితనం అంత' అని" నవ్వేస్తూ తేల్చేశాను.

పక్కన పడుకున్నదల్లా ఒక్క ఉదుటున లేచి కూర్చుంది పిన్ని.

"అదేంటి... ఏమయింది?"

"అయ్యో, ఏం లేదు పిన్నీ. చిన్న చిన్న సమస్యలూ వాదోపవాదాలూ... అంతే."

"అమ్మయ్యా, అంతేకదా... ఒక్క క్షణం నా గుండె ఆగినంత పనైంది. అభిప్రాయభేదాలు చిన్నవే అని వదిలేయకు బుజ్జమ్మా... ఎప్పటికప్పుడు వాటిని క్లియర్ చేసుకోండి. ఒకటి మర్చిపోకు... ఎవరి జీవితాల్లోని సమస్యలకి వారే పరిష్కారాలు వెతుక్కోవాలి. మూడో వ్యక్తికి తొంగి చూసే అవకాశం ఇస్తే, వాళ్ల అనుభవాలను మన సమస్యలకు జోడిస్తారు. పరిష్కారం సంగతి అటుంచి, విపరీత పరిణామాలు చోటుచేసుకునే ఆస్కారం ఉంది."

నావేవో సుధాంశు నుంచి విడిపోయేంత పెద్ద సమస్యలనుకుంటోంది పిన్ని. విడి కాపురం పెడితే తీరిపోయే చిన్న విషయాలే అని తనకి చెప్పాలనుకున్నాను.

"చిల్లర విషయాలను పెద్ద ఇష్యూ చేస్తారు పిన్నీ మా అత్తింటివాళ్ళు. అఫ్‌కోర్స్, సుధాంశు బంగారం. నేనంటే ప్రాణం. ప్రాబ్లమ్ అంతా మా అత్తగారే. ఆవిడో పెద్ద నస మాస్టరు. ఎప్పుడూ వెంటాడుతూ ఉంటుంది. పొద్దున లేస్తే చాలు... 'అవసరం లేనప్పుడు గదిలో ఫ్యాన్లూ లైట్లూ ఎందుకు? స్నానాలయ్యాక గీజర్ ఎందుకు? కూరగిన్నెల మీద మూతలు పెట్టు' అంటూ సుత్తి కొట్టేస్తూ ఉంటుంది. నాలుగ్గంటలకల్లా నిద్రలేచి, ఆఫీసుకెళ్ళే లోపలే వంట పూర్తి చేసి, హాట్‌ప్యాక్‌లో సర్దేస్తుంది. నాకిష్టమైనవి చేసుకోవద్దనేమీ అనదు కానీ, అవి మిగిలితే మాత్రం సుత్తి మొదలెడుతుంది. మంచినీళ్ళ దగ్గర నుంచీ ప్రతిచోటా పిసినారితనమే. అసలు నేను లేచేలోపే అన్నీ చేసిపారేసి, పూజ కూడా పూర్తిచేసి వెళ్ళిపోతూ ఉంటే, నాకు నచ్చినట్టు చేసుకునే అవకాశమేది చెప్పు? ఇక మా మామగారు చూస్తే, పెద్ద పర్ఫెక్షనిస్టు. 'స్క్రీన్ టైమ్ తగ్గించు, బీ ఎర్లీ టు బెడ్ అండ్ టు రైజ్, ఎక్సర్‌సైజ్ చెయ్యి, పిజ్జాలూ బర్గర్లూ మంచివి కావు' అంటూ ఆరోగ్య సూత్రాలు వల్లిస్తారు. నా వయసు పాతిక. ఏది మంచో ఏది కాదో నాకు తెలియదా? నువ్వేమైనా అనుకో పిన్నీ, హెల్ అనుకో... బొత్తిగా ఫ్రీడమ్ లేదు."

చిత్ర పిన్ని వింటోంది శ్రద్ధగా.

"అవునే, చిత్రా..! అల్లారు ముద్దుగా పెంచిన పిల్ల. అసలే దానికి చిరాకెక్కువ. మేమే ఏం చెప్పం. ఒక్క మాటైనా అనం.

ఏమిటో చూస్తూ చూస్తూ ఆ చాదస్తుల కొంపలోకి తోశాం. మీ బావా నేనూ సుధాంశుకి క్లాస్ తీసుకుందాం అనుకుంటున్నాం” అప్పుడే లోపలికొచ్చిన అమ్మ ఏసీ ఆన్ చేసి, మా ఇద్దరికీ మంచినీళ్ళ సీసాలు దగ్గరగా పెట్టి దుప్పట్లు కప్పి వెళుతూ అంది.

“జీవితాన్ని జాగ్రత్తగా హ్యాండిల్ చేయరా తల్లీ. సర్దుకుపోగలిగిన విషయాలను పెద్దవి చేసుకోకు. నువ్వు బావుండాలి” నీళ్ళు తిరిగిన కళ్ళను తుడుచుకుంది పిన్ని.

నాకే ఇన్ని కష్టాలంటే, పాపం తనెంత నరకం అనుభవించి ఉంటుందో కదా అనిపించింది. తన చుట్టూ చెయ్యి వేసి దగ్గరగా జరిగాను.

“ఎందుకంత ఎమోషనల్ అవుతున్నావు పిన్నీ, బాబాయితో గడిపిన జీవితం గుర్తొచ్చిందా?”

“అవును స్రవంతీ. నా లైఫ్ నా చేయి దాటిపోయాకగానీ నేను తెలివిన పడలేదు. ‘వినదగునెవ్వరు చెప్పిన’ పద్యంలో ‘విన్నంతనే వేగ పడక వివరింపదగు’నంటాడు కవి బద్దెన. ఆ వయసులో ఆవేశం సహజమే కావచ్చు కానీ, కాస్త సర్దుబాటూ ఓర్పూ నేర్పూ అలవరుచుకోవాల్సింది నేను... ప్చ్!”

నచ్చని కాపురాన్ని వదిలేసి తన స్వేచ్ఛనీ ఆత్మాభిమానాన్నీ కాపాడుకున్న స్త్రీగా చిత్ర పిన్నిని నేను చాలా ఇష్టపడతాను. తను ఇలా బేలగా మారడం నాకు బాలేదు.

“నువ్వు... నీ లైఫ్... సంతోషంగా లేదా పిన్నీ?” ఆశ్చర్యంగా అడిగాను.

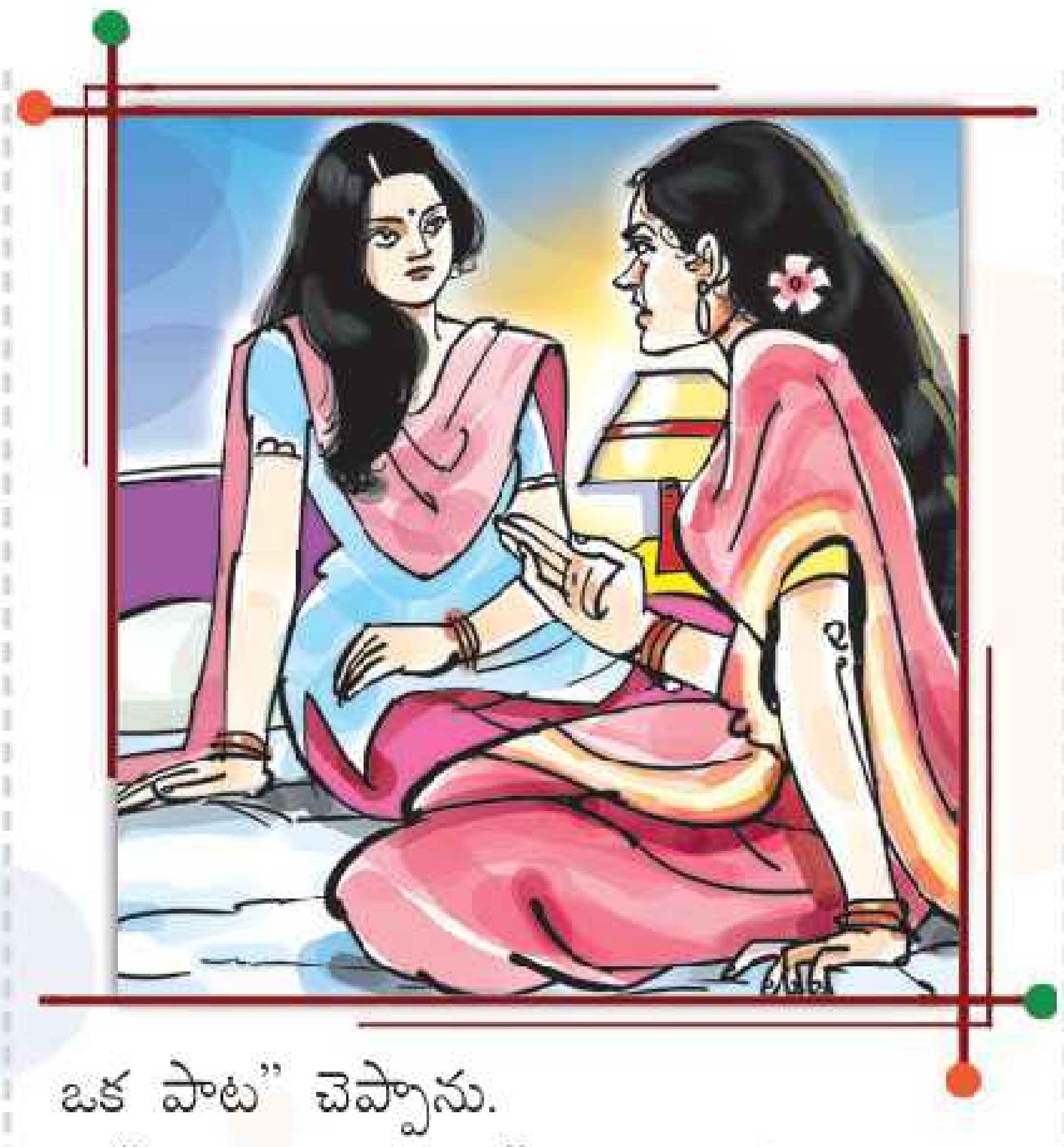
పేలవంగా నవ్వింది తను.

“ఎందుకో నీకు చెప్పుకోవాలనిపిస్తోంది స్రవంతీ... చెప్పేదా? నిద్ర రావట్లా?”

“ఉహూఁ... రావట్లా... ప్లీజ్ పిన్నీ... చెప్పు.”

“విను. విషయం చిన్నదే, పరిణామం మాత్రం చాలా పెద్దది. మా అమ్మ నా పన్నెండేళ్ళ వయసులో పోయింది. అప్పటికే మీ అమ్మకి పెళ్ళయింది. పది పాసయ్యాక, నాన్న దగ్గర నుంచి నన్ను హైదరాబాద్ తీసుకొచ్చి, డిగ్రీ దాకా చదివించి, సంబంధం చూసి పెళ్ళి చేసింది. మాకు అన్నదమ్ములు లేనందున, పాపం తనే బాధ్యత తీసుకుంది. డబ్బు సమకూర్చడమే మీ తాతయ్య- అంటే మా నాన్న- చేశారు.”

“తెలుసు పిన్నీ, నీ పెళ్ళి సందడి నాకు గుర్తుంది. పాటలే పాటలు కదా! ‘అన్నయ్యా, మీ అత్తవారు ఏమి కట్నము లిచ్చిరి... ఆడపడుచు లాంఛనాలు అసలే మరచిపోయిరి’ అంటూ పాడారు



ఒక పాట” చెప్పాను.

“ఇంకా గుర్తుందా?” నవ్వింది పిన్ని.

“ఊఁ... బాగా గుర్తుంది పిన్నీ. తర్వాత... చెప్పు.”

“మా వారు విష్ణు ఇంటికి పెద్ద కొడుకు. స్టేట్ గవర్నమెంట్ ఉద్యోగం. మామగారు వ్యాపారంలో దెబ్బతిన్నారట. అప్పులు తీర్చి బయటపడ్డాక, కాస్తో కూస్తో ఇంటి మీదొచ్చే అద్దె డబ్బులు మాత్రమే ఆయన ఆదాయం. అత్తగారూ మామగారూ ఆడబడుచూ విష్ణూ నేనూ... మొత్తం ఐదుగురు కుటుంబ సభ్యులం. సాదా సీదాగా పెరిగిన నాకు అదేమీ ఇబ్బందనిపించలేదు. ఉన్నంతలో బాగానే బతికేవాళ్ళం. ‘పిల్లవాడు మంచివాడని త్వరపడ్డానే, నిన్ను బాధ్యతల బావిలో తోశా’నంటూ అక్కయ్య మాత్రం చాలా బాధపడేది. విష్ణు బాగా మితభాషి. తను నన్ను ప్రత్యేకంగా చూడాలనీ మనసులో ఉన్న ప్రేమని బహుమతులతో వ్యక్తం చేయాలనీ కోరుకునే మామూలు అమ్మాయిని నేను. అతను అవేమీ తెలియని మనిషి. నాకు అసంతృప్తిగా ఉండేది. మీ ఇంటికి వచ్చినప్పుడల్లా అక్కయ్య ‘మీ ఆయన ఏం కొనిపెట్టాడే, అత్తగారేం చేయించారే?’ అనడిగేది. ఏం చెప్పగలను? చాలా బాధగా ఉండేది నాకు. మొదటి ఏడాదిలోనే, మా మామగారు నన్ను బీఎడ్ చేయమని ప్రోత్సహించడంతో అది పూర్తి చేశాను. ఇలా ఉండగా మా ఆడబిడ్డ పెళ్ళి కుదిరింది. పెద్ద సంబంధం. ఖర్చుల కోసం మా వారు ప్రావిడెంట్ ఫండ్ లోన్ తీసుకున్నారు. వాళ్ళు పిల్లకి పది తులాల బంగారం పెట్టమని అడిగితే, మా మామగారు సరే అన్నారట. సమయానికి డబ్బు అందలేదు. విష్ణు నాతో ఒక్క మాటైనా చెప్పకుండా, మా పెళ్ళిలో మా నాన్న నాకిచ్చిన నెక్లెసూ చనిపోయిన అమ్మ గుర్తుగా పంచిచ్చిన నాలుగు బంగారు గాజులూ తీసుకెళ్ళి మెరుగు పెట్టించి చెల్లెలికిచ్చారు. నా నగ పెళ్ళికూతురు మెళ్ళో చూసిన అక్కయ్య అప్పటికప్పుడే నన్నడిగింది. నలుగురి ముందూ మా అత్తగారిని అడుగుతానంది. అప్పటికి బాగుండదని ఏదో సర్ది చెప్పి పంపించాను. మా ఆడబడుచు కాపురానికి వెళ్ళిపోయాక విష్ణుని నిలదీశాను.

“ఇంకా ‘నీ’, ‘నా’ అంటూ విభజన ఏంటి చిత్రా? మన పిల్లకిచ్చామంతే... మళ్ళీ కొనుక్కుందువులే” అన్నారు.

నాకు పట్టరాని కోపం వచ్చింది.

“మీరు చేసేది కలెక్టరు ఉద్యోగమా? ఆ నాలుగురాళ్ళ జీతం ఒంటి చేత్తో ఈ కుటుంబాన్ని ఈదడానికే చాలదు. నేనేమీ నగలు కొనిమ్మని కోరడం లేదు, మా వాళ్ళు ఇచ్చిన దాని మీద మీకేం హక్కు ఉందని ధారాదత్తం చేశారు?” అంటూ అరిచాను.

“ ‘హక్కు అంటూ పెద్ద మాటలొద్దు. ఆ నగల విలువ ఎంతో చెప్పు, ఎలాగయినా తెచ్చిస్తా’నన్న విష్ణు మాటల్ని మీ ఇంటికి వచ్చి అక్కయ్యతో చెప్పాను. తను ఒప్పుకోలేదు. ‘అమ్మ గుర్తులవి, అవే తెచ్చివ్వా’లని పట్టుబట్టమని చెప్పింది. ‘తెచ్చిచ్చేవరకూ అత్తింటి ముఖం చూడ’నని చెప్పి ఇంటికి వచ్చేయమంది. ఆయనకీ అత్త మామలకీ తూ.చ. తప్పకుండా నేనదే చెప్పాను. వాళ్ళు కుదరదన్నారు. బాగుండదన్నారు. కానీ నేను ఒప్పుకోలేదు.

గొడవ పెద్దదైంది. నేను వాళ్ళనొదిలి వచ్చాను. ఏం చెప్పారో, ఎలా చెప్పారో కానీ చెల్లెలి దగ్గర నుంచి వారం రోజుల్లో

నా నగలు నాకు తెచ్చిచ్చి ఇంటికి రమ్మన్నారాయన. కానీ ఈ విజయాన్ని నాకందించిన అక్కయ్య మాటలు నాకు శిరోధార్యమయ్యాయి. తను బోధించినట్లే- విడి కాపురమైతేనే నేను వస్తానని కచ్చితంగా చెప్పాను. అది జరిగే పని కాదని వెళ్ళిపోయిన విష్ణు తిరిగి రాలేదు. 'తనే తోక ఊపుకుంటూ వస్తా'డన్న మీ అమ్మ మాట నిజం కాలేదు. అదేం ఖర్మో... 'తోక ఊపుకుంటూ వెంట తిరిగే ప్రాణి కోసం పెళ్ళి అనే తంతు ఎందుకు' అనే విజ్ఞత నాకప్పుడు లేకపోయింది. అంతే, అంతా ముగిసిపోయింది."

"అలాంటి మనుషుల్ని దూరం పెట్టి మంచిపనే చేశావు పిన్నీ నువ్వు. ఈ జీవితం వన్ టైమ్ ఆఫర్. త్యాగాలు చేస్తూ కూర్చోకూడదు. మన కోసం మనం బతకాలి. నువ్వు చేసింది అదే. నిన్ను నువ్వు ప్రూవ్ చేసుకున్నావు. సంపాదిస్తున్నావు. ఇంకేం కావాలి?"

నా మాటలకి పిన్ని అడ్డు తగిలింది.

"చాలా కావాలి స్రవంతీ. పోగొట్టుకున్న ఇరవయ్యేళ్ళ సంసారం కావాలి. నాకంటూ పిల్లలు కావాలి. మాటా మాటా అనుకున్నా, మళ్ళీ కలిసిపోయే భర్త కావాలి. నన్ను వాళ్ళ మనిషిగా భావించిన నా అత్తమామలు కావాలి. ప్చ్.. సంప్రదింపులతో తీరిపోయే వ్యవహారం తగవుగా మారి తెగిపోయింది" చిన్నపిల్లలా ఏడ్చేసింది పిన్ని.

నేను నిశ్చేష్టతతో చూడటం తప్ప ఏం చెప్పగలను? కురిసిన కన్నీటి జడివాన తెరిపినిచ్చాక... "మా ఫిజిక్స్‌లో ఒక సూత్రం ఉంది. రెండు సమాన క్రియాశీల శక్తులు వ్యతిరేక దిశలో ఉన్నప్పటికీ వాటి బలం ఏదో ఒకచోట బ్యాలెన్స్ అవుతుంది అని. నిజానికి మేమిద్దరం బ్యాలెన్స్ అయి ఉండే వాళ్ళం- కాస్త ఓపిక పట్టి ఉంటే" అంది పిన్ని.

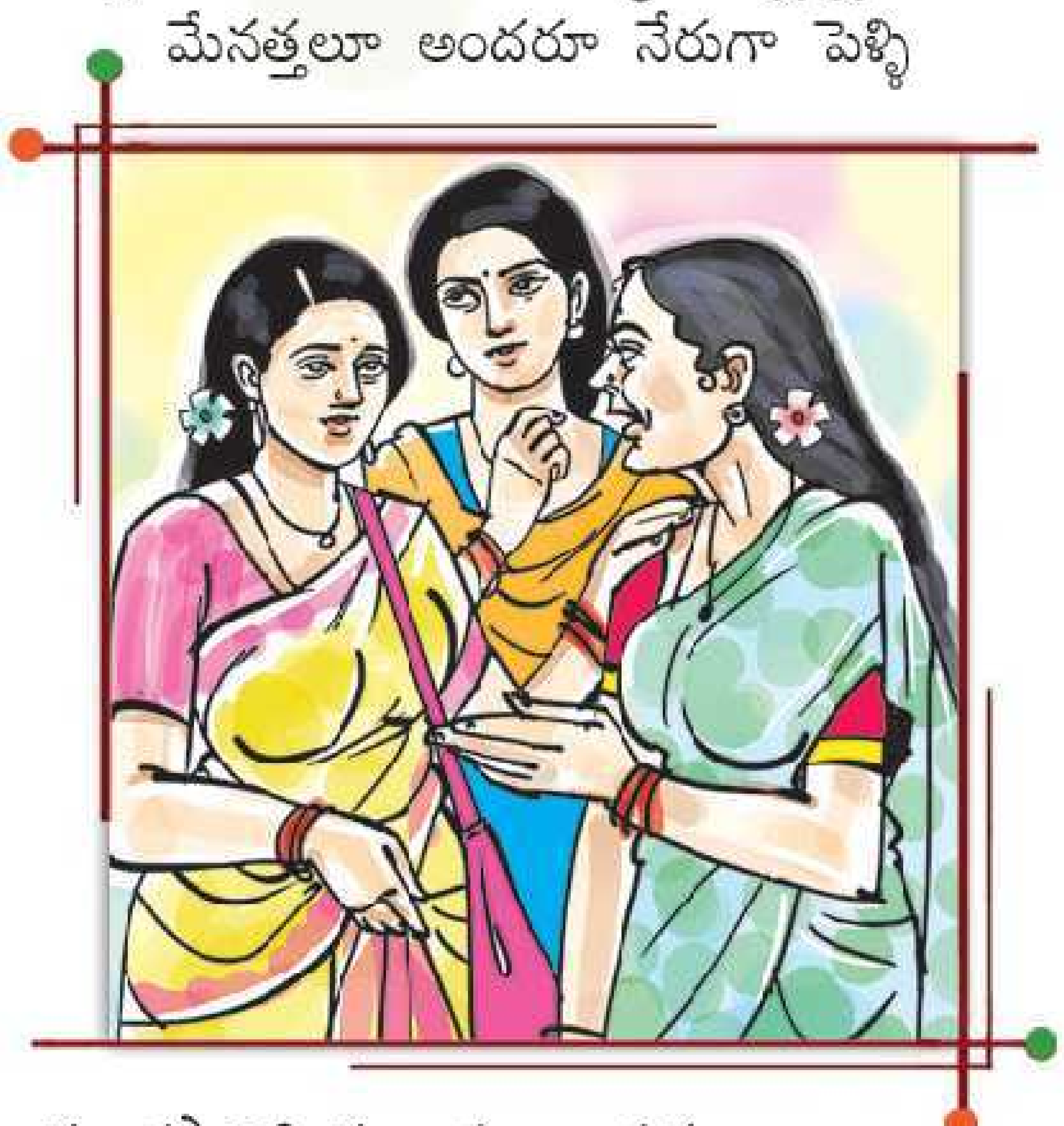
"ఒక ఆడపిల్ల నాలాగే నేనుంటాననుకోవడం తప్పా పిన్నీ..? పెళ్ళవగానే వ్యక్తిత్వం, అలవాట్లు ఇష్టాలూ... అన్నీ వదిలేయాలా?"

"మగవాడు కూడా 'నాలాగానే నేనుంటాను', 'నా సంపాదన నా ఇష్టం', 'తాగడం తిరగడం నా అలవాట్లు, ఇదే నా వ్యక్తిత్వం'... అనుకుంటే మనం హర్షిస్తామా బుజ్జమ్మా? అరే, మన ప్రవర్తనా దుస్తులూ మాటా మన్ననా అన్నిచోట్లా ఒకేలా ఉంటున్నాయా? ఆఫీసుకెళ్ళినప్పుడు ఒకలా ఉంటాం. ఫ్రెండ్స్‌తో ఉన్నప్పుడు ఇంకోలా ఉంటాం. అమ్మానాన్నలతో మరోలా ఉంటాం. జీవితంలో అన్నిచోట్లా అందరితో సర్దుబాటు చేసుకుంటూ 'నొప్పింపక తానొవ్వక' అన్నట్లు అవగాహనతో ముందుకెళతాం. మరి దాంపత్యంలో మాత్రం మొండి పట్టుదల ఎందుకు? అత్తారిల్లు కొత్త చోటే కావచ్చు. కొత్త కోడలికి- అత్త ఎలాగో... కొత్తగా అత్తగారయిన స్త్రీకి- కోడలూ కొత్తేగా? మారడం మంచి కోసమే అయితే మారితే తప్పేముంది?" ఇంకా ఏదో చెప్తోంది పిన్ని.

"ఇంకా మేలుకునే ఉన్నారా..? పడుకోండి. టైమ్ పన్నెండు" అమ్మ వచ్చి కోప్పడింది.

ఆలోచనల సుడులు తిరుగుతున్నాయి నాలో. ఆరునెలల క్రితం నా పెళ్ళయింది. ఈవెంట్ మేనేజ్‌మెంట్, ప్రీ వెడ్డింగ్ షూట్, డెకరేషన్... అన్నీ ఎంతో వైభవంగా జరిగాయి. లక్షల్లో ఖర్చు.

చిత్రంగా- పెళ్ళికి ముందుగానీ తర్వాతగానీ మాకోసం అంటూ మాతో ఉన్న చుట్టాలు ఒక్కరూ లేరు. నాయనమ్మా చిన్నాన్నలూ మేనత్తలూ అందరూ నేరుగా పెళ్ళి



మండపానికి వచ్చారు. వాళ్ళను చూసినప్పుడు నాన్న కళ్ళల్లో కనిపించిన సంతోషం గుర్తొచ్చింది. అప్పగింతలప్పుడు నేను పెట్టుకున్న కన్నీళ్ళలాంటివే, నాయనమ్మ చేతిని పట్టుకున్న నాన్న కళ్ళల్లో కదలడం జ్ఞప్తికి వచ్చింది. అదే, మా అత్తగారింట్లో- వారందాకా బంధువుల సందడే. ఎందుకిలా అన్న ఆలోచన మొదలైంది. ఏదో అర్థమైనట్లనిపించింది. ప్రేమ-స్వార్థం... సర్దుబాటు-మొండిపట్టు... మధ్య ఉన్న తేడా గ్రహింపుకొచ్చింది. నిశ్శబ్దంగా మంచం దిగి మొబైల్ చేతిలోకి తీసుకుని బాల్కనీలోకి నడిచాను.

★ ★ ★

తెల్లవారింది. పక్క దిగకుండానే ఫోన్‌లో వాట్సాప్ మెసేజ్ చూసుకున్న నేను, ఒక్క ఉదుటున హాల్లోకి వచ్చాను. అప్పటికే స్నానం అదీ చేసి వెళ్ళడానికి సిద్ధంగా ఉంది పిన్ని. గులాబీ రంగు అంచున్న గంధం రంగు కంచిపట్టు చీర కట్టుకుని ఎంతో అందంగా ఉంది.

"ప్లీజ్ అక్కయ్యా... కాదనకు. ఈసారి వచ్చినప్పుడు తప్పకుండా నాలుగు రోజులుంటాగా. స్రవంతీ లేచావా, నీ కోసమే చూస్తున్నా... వెళ్ళొస్తాను. నీకు కూడా ఆల్ ద బెస్ట్" నా తల నిమిరి నుదుటి మీద ముద్దు పెట్టుకుని గుమ్మం దాటింది పిన్ని.

★ ★ ★

"ఎక్కడికి?" ల్యాప్‌టాప్ బ్యాగ్ తగిలించుకుని సూట్‌కేసుతో బయటికి వచ్చిన నన్ను చూసి ఆశ్చర్యపోతూ అడిగారు అమ్మా నాన్నలిద్దరూ ఒకేసారి.

"మా ఇంటికమ్మా, సుధా వస్తున్నాడు తీసుకెళ్ళడానికి."

"అవునా... రాక ఎక్కడికెళ్తాడ్లే? అయినా ముందు తనని రానీ... విషయం తేలాక కదా నువ్వెళ్ళేది" నవ్వుతూ అంది అమ్మ.

"తేలిపోయేంత తేలిక విషయాలకు నిండు జీవితాన్నే ముంచేసుకోవాలని నేననుకోవడంలేదమ్మా" అంటున్నానో లేదో, సుధాంశు గుమ్మంలోకి వచ్చి నవ్వుతూ చూస్తున్నాడు. ఒక్క ఉదుటున వెళ్ళి హత్తుకున్నాను. మరో పావుగంటలో సుధాంశుతో కలిసి బయల్దేరుతుంటే అమ్మా నాన్నలిద్దరికీ అయోమయంగానే ఉంది.

★ ★ ★

కారులో కూర్చున్నాక ఎటెళ్ళాలో సుధాంశుకి చెప్పి, పిన్ని పోస్ట్ చేసిన మెసేజ్ మళ్ళీ చదువుకున్నాను.

'స్రవంతీ, మా కొలీగ్ కూతురి పెళ్ళని అక్కయ్యతో అబద్ధం చెప్పాను. నిజానికి ఈ మధ్యాహ్నం నా పెళ్ళి. ఆశ్చర్యపోకు, విష్ణుతోనే! ఆ మధ్య నేను పాల్గొన్న వారం రోజుల 'కెపాసిటీ బిల్డింగ్' శిక్షణకు వాళ్ళ ఆఫీసు నుంచి ఆయన కూడా వచ్చారు. మనసు విప్పి మాట్లాడుకున్నాం. తనూ మళ్ళీ పెళ్ళి చేసుకోలేదు. ఇరవయ్యేళ్ళ కాలం ఇద్దరినీ చాలా మార్చింది. అహం తగ్గి, 'మనం' అనుకుంటే తప్ప- ఆలుమగల మధ్య అన్యోన్యత ఉండదన్న సత్యాన్ని ఇద్దరం గ్రహించాం. ఆయనతో వెళ్ళి మా అత్తయ్యా మావయ్యగార్లను కలిశాను. వాళ్ళూ నన్ను మనస్ఫూర్తిగా ఆహ్వానించారు. పాత జీవితంలోకి కొత్తగా ప్రవేశిస్తున్నాను. అక్కయ్యకు పంతం ఎక్కువ. నా నిర్ణయం నచ్చదని తెలుసు. తల్లిలాంటి తన మాటను నేను ముఖతా కాదనలేను. అందుకే ముందుగా చెప్పట్లేదు. కింద లొకేషన్ ఇస్తున్నాను, వీలుంటే నువ్వూ సుధాంశూ రండి.'

తల పక్కకి తిప్పి సుధాంశు వైపు చూశాను. చిరునవ్వు నవ్వుతున్న నా భర్త చెయ్యి నా భుజాన్ని తట్టి, నా అరచేతిని విడివడకుండా గట్టిగా పట్టుకుంది. స్కంధగిరి ఆలయం వైపు మా కారు దూసుకుపోతోంది. ★

ప్రయాణంలో ఉన్నారు... ఫోన్ ఛార్జింగ్ అయిపోతోంది, సమయానికి ఛార్జరు దొరుకుతుందో లేదో, దొరికినా అది మన ఫోన్‌కి సెట్ అవుతుందో లేదో అనే టెన్షన్ ఏదోఒక సందర్భంలో మీరూ పడే ఉంటారు కదా! అసలు ఈ ఛార్జింగ్ పెట్టుకునే బాధే లేకుండా ఉంటే ఎలా ఉంటుంది? ఆశ్చర్యపోవద్దు... నానో డైమండ్ బ్యాటరీతో ఒక్కసారి ఛార్జింగ్ పెడితే, మరో 28వేల ఏళ్లు ఆ అవసరమే రాదట. అంతేనా... మీ ఫొటోల్నీ, వీడియోల్నీ వజ్రపుటుంగరంలో దాచిపెట్టుకోవచ్చట. డైమండ్ బ్యాటరీలేంటీ, వజ్రాల ఉంగరాలేంటీ, అంతా అయో మయంగా ఉందే అనుకుంటున్నారా? విషయమేమిటంటే...



డేటాని... వజ్రాల్లో దాచేసుకోవచ్చిక!

వజ్రాల దీవి, వజ్రాల వేట... అంటూ చందమామ కథల్లో తళుక్కున మెరిసే వజ్రాల కోసం కథానాయకుడు చేసే సాహసాలు చదువుతున్నప్పుడు భలే ఆశ్చర్యంగా ఉండేది కదా! ప్రస్తుతం అన్ని సాహసాలు చేయకుండానే నాలుగు డబ్బులు ఉన్నవాళ్లు రవ్వలహారాలూ, వజ్రపుటుంగరాలూ కొనుక్కుని ఆ ముచ్చట తీర్చుకుంటున్నారు. కాలాలు మారినా వజ్రానికున్న ఆ డిమాండ్ తగ్గకపోవడానికి కారణం దానికున్న ప్రత్యేకతలే! అత్యంత కఠినంగా ఉండే వజ్రాలు ఎలాంటి పరిస్థితులనైనా తట్టుకుని వేల సంవత్సరాలు చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయి. అందుకే మరి, వజ్రాలని కేవలం నగల తయారీకే పరిమితం చేయకుండా, ఆధునిక టెక్నాలజీలోనూ భాగం చేస్తూ 'డైమండ్ ఎలక్ట్రానిక్స్' శకానికి తెరతీస్తున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. ఇందుకోసం ల్యాబ్‌లో కృత్రిమంగా తయారు చేసిన సింథటిక్ డైమండ్స్‌ని వాడుతున్నారు.

28వేల ఏళ్లకు సరిపోయేలా...

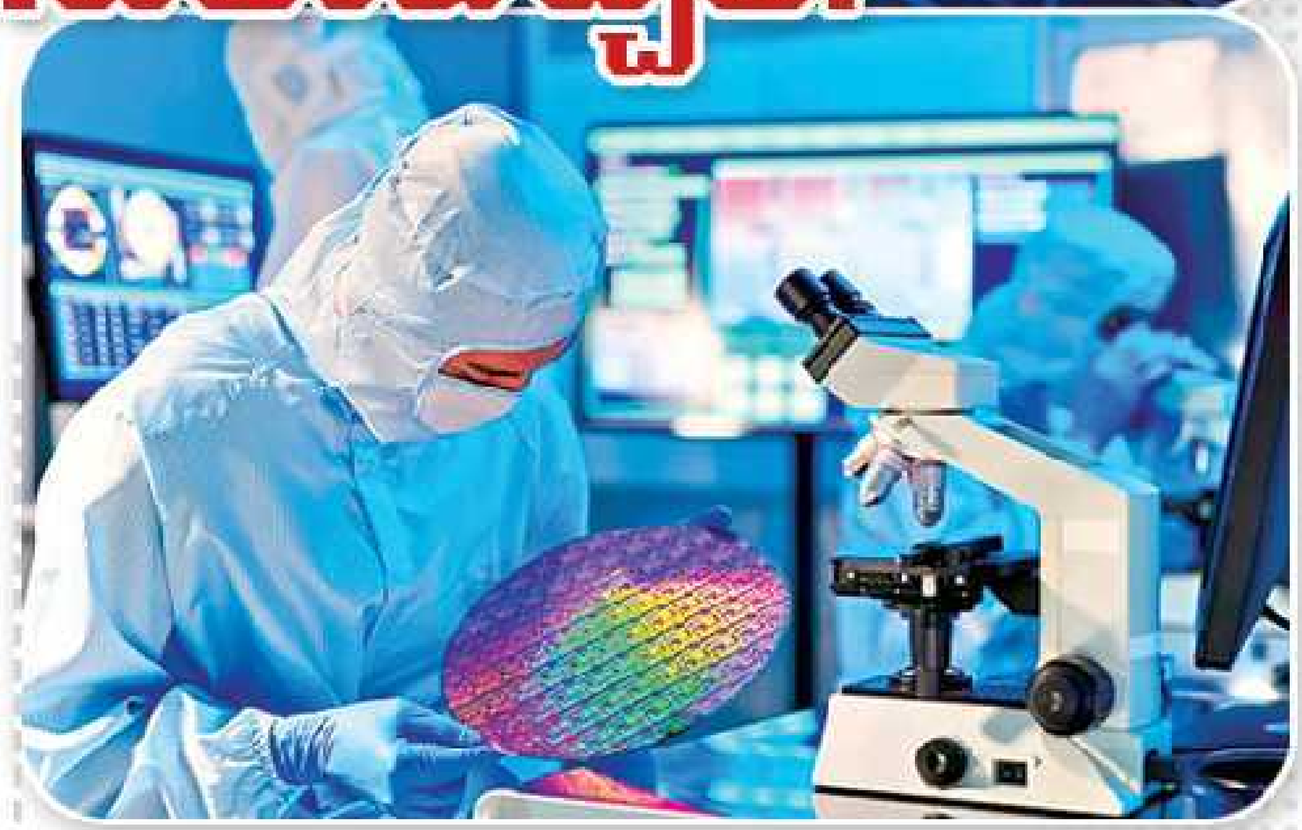
అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియాకు చెందిన ఎన్‌డీబీ అనే సంస్థ 'నానో డైమండ్ బ్యాటరీ'ని ఆవిష్కరించింది. న్యూక్లియర్ రియాక్టర్లలోని వ్యర్థాలని, అతి చిన్న వజ్రంలో ఉంచి తయారుచేసిన ఈ బ్యాటరీ ప్రత్యేకత ఏంటంటే ఒక్కసారి ఛార్జింగ్ పెడితే మరో 28వేల ఏళ్ల వరకూ ఆ అవసరమే ఉండదు. మీరు సరిగానే వింటున్నారు. అంటే లైఫ్ టైం ఛార్జింగ్ అన్నమాట. ఈ బ్యాటరీ అవసరం కేవలం మొబైల్ ఛార్జింగ్‌కు మాత్రమే పరిమితం కాదు, ల్యాప్‌ట్యాప్‌లూ, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలూ, అంతరిక్ష నౌకలూ, శాటిలైట్లూ, గుండె వైద్యంలో ఉపయోగించే పేస్‌మేకర్లూ, చిన్నపిల్లల వినికిడి పరికరాల్లో వాడే ఇమ్‌ప్లాంట్స్... ఇలా బ్యాటరీ అవసరం ఎక్కడ ఉంటే అక్కడ ఈ నానో డైమండ్ బ్యాటరీని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ బ్యాటరీలు వచ్చే ఏడాది నుంచీ వాడకంలోకి వస్తాయట. అంతేనా మన రోజువారీ డేటానీ ఈ డైమండ్స్‌లో దాచేసుకోవచ్చట, అదెలా అంటే...



చక్కెర పలుకంత స్థలంలోనే...

మొబైల్ చేతిలో ఉంటే క్లిక్ క్లిక్ అనిపించకుండా ఉండగలమా? అలా మనం ముచ్చట పడి తీసుకున్న వేలకొద్దీ సెల్ఫీలూ, మన జ్ఞాపకాలు దాచుకున్న వందలకొద్దీ వీడియోలూ- ఇవన్నీ ఫోన్‌లో, అదీ నిండిపోతే హార్డ్‌డిస్క్‌లో దాచుకుంటాం కదా. ఒక వేళ ఆ హార్డ్‌డిస్క్ కింద పడి పగిలిపోయిందనుకోండి అప్పుడేంటి పరిస్థితి? డేటా పోయినట్టే కదా! సరే, మన దగ్గరున్న డేటాకే ఇంత ఆలోచిస్తుంటే, మనందరి డేటానీ దాచిపెట్టే డేటా సెంటర్ల పరిస్థితి ఏంటి? ఆ భయం శాస్త్రవేత్తలకూ ఉంది. అందుకే, 'డైమండ్ స్టోరేజీ'కి తెరతీస్తున్నారు. వజ్రాలు తయారయ్యేటప్పుడే చిన్నచిన్న ఖాళీలతో ఏర్పడతాయి. లేదంటే శాస్త్రవేత్తలు కృత్రిమంగా డోపింగ్ చేస్తారు. అంటే మలినాలను ఎక్కించి ఈ ఖాళీలను ఏర్పాటుచేస్తారు. వీటినే 'కలర్ సెంటర్స్' అంటారు. వీటిల్లోనే మన డేటాని దాచేస్తున్నారు. 'చాల్లెండి, తక్కువ ఖర్చులో ఒక మెమరీ కార్డుతో అయిపోయేదానికి ఏకంగా వజ్రమే కొనుక్కోమంటున్నారే' అనుకోవద్దు. దీని గొప్పతనం ఏమిటంటే- కేవలం పంచదార పలుకంత స్థలంలోనే ఐదు లక్షల ఫొటోలని సులభంగా దాచుకోవచ్చు. పైగా డేటా పోతుందన్న బాధలేదు. కొన్నివేల ఏళ్లపాటు ఎటువంటి వాతావరణ పరిస్థితుల్లో అయినా వజ్రంలో డేటాని భద్రంగా దాచుకోవచ్చట. ఏఐ, క్వాంటమ్ కంప్యూటర్స్ వాడకం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఈ డైమండ్ స్టోరేజీకి ప్రాధాన్యత పెరుగుతోంది. నగలకి మాత్రమే పరిమితం అయిన వజ్రాలు ఇలా పవర్ ఎలక్ట్రానిక్స్‌లో భాగం ఎందుకయ్యాయంటే...





విధ్వంసం నుంచి వచ్చిన ఆలోచన..

2011లో జపాన్‌లో వచ్చిన సునామి విధ్వంసం కారణంగా ఫుకుషిమా ప్రాంతంలోని అణురియాక్టర్లు తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయి. ముఖ్యంగా అణురియాక్టర్లని చల్లబరిచే శీతలీకరణ వ్యవస్థ దెబ్బతినడంతో... అణుధార్మికత నుంచి కాపాడటానికి లక్షల మంది ప్రజలని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించారు. ఈ క్రమంలోనే సంప్రదాయ సిలికాన్ చిప్స్, సెమీ కండక్టర్లకు బదులు రేడియో ధార్మికతను తట్టుకుని, అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతల దగ్గర కూడా నిలబడే సెమీకండక్టర్లని అభివృద్ధిచేయాలనుకుంది జపాన్. ఆ సామర్థ్యం ఒక్క వజ్రాలకే ఉండటంతో, ల్యాబ్‌లో వజ్రాలని తయారుచేసి వాటిల్లో కొన్ని మార్పులు చేసి ప్రత్యేకమైన డైమండ్ సెమీ కండక్టర్స్‌ని తయారుచేశారు. ప్రస్తుతానికి కృత్రిమ వజ్రాల తయారీ ఖర్చుతో కూడినదే అయినా భవిష్యత్తులో దానికీ ఓ పరిష్కారం దొరుకుతుందని ఆశిస్తున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. ★



పైపులతో కరెంట్...

నీటిని తీసుకొచ్చే పైపులు తెలుసుకదా... ఈ సాధారణ పైపులతోనే ఇజ్రాయెల్ ఇంజనీర్లు విద్యుత్తుని ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు. సాధారణంగా విద్యుత్తుని ఉత్పత్తి చేయాలంటే దానికి ఒక పద్ధతి ఉంటుంది. పెద్ద మొత్తంలో స్థలం కావాలి. అలాగే, బొగ్గులాంటి సంప్రదాయ వనరులని వాడుకుంటే కాలుష్యమూ వెలువడుతుంది. ఈ ఇబ్బందులేమీ లేకుండానే ఇజ్రాయెల్‌లోని లివయథాన్ అనే స్టార్టప్ సంస్థ, స్థానిక వాటర్‌బోర్డుతో కలిసి సాధారణ నీటి పైపులనే వాడుకుని విద్యుత్తుని తయారుచేస్తోంది. అదెలా అంటే... ఇంజనీర్లు పైప్‌లైన్లలో చిన్నపాటి హైడ్రోఎలక్ట్రిక్ టర్బైన్లని అమరుస్తారు. పైపుల్లో వేగంగా ప్రవహించే నీటికి కొంత ఒత్తిడి ఉంటుంది కదా, ఆ ఒత్తిడికి పైపులోని టర్బైన్లు వేగంగా తిరిగి విద్యుత్తుని తయారుచేస్తున్నాయి. ఈ పద్ధతిలో ఒక కిలోమీటర్ పైప్‌లైన్‌తో పదికిలోవాట్ల విద్యుత్తుని తయారుచేస్తున్నారు. ఇజ్రాయెల్‌లోని కొన్ని నగరాలు ఈ స్మార్ట్ పైప్‌లైన్లతో తయారైన విద్యుత్తుని స్ట్రీట్‌లైట్లు వెలిగించుకోవడానికీ, పంపులూ, సెన్సార్ల కోసం వినియోగించుకుంటున్నాయి.

దేవతలే దిగివచ్చినట్టుగా...



గతంలో పెళ్లి వేడుక అంటే వధూవరులని ఆశీర్వదించడం, వాళ్లు పెట్టిన విందుని ఆరగించడం వరకూ మాత్రమే. మరి ఇప్పుడో... వివాహ వేడుకల్లో ఎన్నో హంగామాలు మొదలయ్యాయి. వచ్చిన అతిథులను ఆకట్టుకునేలా వేర్వేరు థీమ్‌లతో భారీ సెట్‌లు వేయడం, డాన్సులు చేయడం, సెల్ఫీబూత్‌లు... ఇలా ఒకటా, రెండా ఎన్నో ఏర్పాట్లు. పెళ్లిళ్లలో ఈ హంగూ, హడావుడీ రోజురోజుకీ పెరుగుతోందేకానీ ఏమాత్రం తగ్గడం లేదు. అలా ఈ మధ్యకాలంలో కనిపిస్తున్న ట్రెండే పెళ్లిళ్లలో దేవుళ్లని స్వాగతించడం. అవును, తాళికట్టడం- సప్తపదీ అయ్యాక వధూవరులు దేవుడి ఆశీర్వాదాన్ని తీసుకునే ఒక కొత్త తంతు ఇప్పుడు ట్రెండుగా మారింది. పెళ్లికి సెట్‌లు వేసినట్టుగానే, ఈవెంట్ నిర్వాహకులు దేవేరులతో సహా తరలివచ్చే వెంకన్ననూ, ఆదిదంపతులైన శివపార్వతులనూ సిద్ధం చేస్తున్నారు. వాళ్లు మేకప్‌తో అచ్చంగా దేవుళ్ల రూపాలని తలపిస్తూ, కొత్తజంటను ఆశీర్వదిస్తుంటే సాక్షాత్తూ దేవతలే దిగివచ్చారా అనిపిస్తుందంటే నమ్మండి!

100 ఏళ్ల టీ షాప్‌కి యజమాని లేదు...

అవీ ఇవీ

కోల్‌కతాకి 30 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న సెరామ్‌పూర్ అనే ఊళ్లో ఓ టీకొట్టు ఉంది. దీని వయసు 100 ఏళ్లు... అయితే, దీనికి ఇంతవరకూ ఒక యజమాని అంటూ ఎవరూ లేరు, అదే దీని ప్రత్యేకత. ఎవరైనా స్వచ్ఛందంగా ఈ దుకాణాన్ని నడుపుకోవచ్చు. ఇదేదో ఆశ్చర్యంగా ఉందే అనుకుంటున్నారా? అవును, బ్రూక్‌బాండ్ టీ కంపెనీలో పనిచేసే నరేష్‌చంద్ర సోమ్ అనే పెద్దాయన 100 ఏళ్ల క్రితం ఈ దుకాణాన్ని ప్రారంభించాడు. స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో పాల్గొనాలనే ఉద్దేశంతో- చేస్తున్న ఉద్యోగం మానేసి ఈ దుకాణాన్ని మొదలుపెట్టాడు. అప్పట్లో పోరాటయోధులంతా టీ దుకాణం వద్దకు చేరి, ఉద్యమ రహస్యాలు పంచుకునేవారట. ఉద్యమం విజయవంతం అయ్యాక కూడా ఈ టీ దుకాణానికి వచ్చే అభిమానుల తాకిడి ఏమాత్రం తగ్గలేదు, దాంతో నరేష్ చంద్ర తర్వాత కూడా ఆ దుకాణాన్ని మూసివేయలేదు. స్థానికులు తమ తీరిక సమయంలో స్వచ్ఛందంగా దాన్ని నడుపుతున్నారు. ప్రస్తుతం పదిమంది వలంటీర్లు మార్చి, మార్చి ఈ దుకాణాన్ని నడుపుతున్నారు. ఇక్కడ రూ.5లకే మట్టిపిడతలో రుచికరమైన టీ దొరుకుతుంది.



కార్లకో వెండింగ్ మెషిన్

కాయిన్ వేస్తే కూల్‌డ్రింకులూ పాలప్యాకెట్లూ ఇచ్చే వెండింగ్ మెషిన్లని చూసి ఉంటారు. అంతెందుకు... డబ్బులు కడితే గ్యాస్ సిలిండర్లూ, బంగారపు కాయిన్లూ ఇచ్చే వెండింగ్ మెషిన్లని కూడా చూసి ఉంటారు. కానీ ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే వెండింగ్ మెషిన్ కాస్త భిన్నం. ఇక్కడ మనం బటన్ నొక్కితే నచ్చిన కారు మన దగ్గరకొస్తుంది. 'ఏంటీ... అంత పెద్ద కార్లు వెండింగ్ మెషిన్‌లో ఎలా పడతాయి' అనేగా మీ అనుమానం. సింగపూర్‌లోని ఆటోబాన్ మోటార్స్ అనే కార్ల సంస్థ పదిహేను అంతస్తుల భవనంలో ఈ వెండింగ్ మెషిన్‌ని నడుపుతోంది. ఇక్కడ ఫెరారీ, లంబోర్గిని, పోర్షే, మెర్సిడెస్, బీఎమ్‌డబ్ల్యూ లాంటి ఖరీదైన కార్లు డిస్‌ప్లేలో కనిపిస్తుంటాయి. కారు కొనాలనుకునేవారు గ్రౌండ్ ఫ్లోర్‌లో ఉన్న వెండింగ్ మెషిన్‌లో బటన్ నొక్కితే నచ్చిన వాహనం క్షణాల్లోనే కిందకు దిగుతుంది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన కార్ల వెండింగ్ మెషిన్‌గా పేరొందిన ఈ భవనాన్ని చూడ్డానికి కారు కొనాలనుకునేవాళ్లే కాకుండా పర్యటకులూ వస్తుంటారట. నిజానికి సింగపూర్‌లో స్థలాభావం ఎక్కువ... పైగా కార్ల షోరూమ్‌లకి ఎక్కువ స్థలం అవసరం అవుతుంది కదా, అందుకే ఇలాంటి ఏర్పాటు చేశారట నిర్వాహకులు.











ఇదో సరికొత్త బడి

...అన్నీ ఉచితమే!

మనదేశంలో 'ప్రయోగాత్మక' పాఠశాలలు కొన్ని ఉన్నాయి. పరీక్షలూ మార్కులూ, ర్యాంకులపైనే దృష్టిపెట్టకుండా పిల్లల సహజ స్వభావం, వాళ్ల ఇష్టాయిష్టాలని గ్రహించి అందుకు తగ్గట్టు బోధిస్తాయివి. వ్యవసాయం, చేనేత వంటి విద్యలతోపాటూ ప్రపంచ జ్ఞానాన్నీ కలిగిస్తాయి. కాకపోతే ఈ బడుల్లో... ఫీజులూ అంతే స్థాయిలో ఉంటున్నాయి. వాటి మధ్య 'విద్యాక్షేత్ర' విలక్షణంగా నిలుస్తోంది. ఒక్కపైసా ఫీజు తీసుకోకుండా అరుదైన విద్యావిధానంతో రేపటి పౌరుల్ని తీర్చిదిద్దుతోంది!

ప్రతాప్ దంపతులకి ఓ పాప. ఐదో తరగతిదాకా తనని మామూలు స్కూల్లోనే చేర్చారు. ఓ దశలో- పిల్లల్ని కేవలం బట్టీపట్టే యంత్రాలుగా మార్చే ఆ విధానం సరికాదని భావించారు. చిన్నారులకి కాస్త శారీరక శ్రమ నేర్పించి, మానవీయ విలువల్నీ అందించే ప్రత్యామ్నాయ బడుల కోసం వెతికారు. అలాంటి స్కూళ్లు కొన్ని కనిపించాయి కానీ... ఫీజులు లక్షల్లో ఉన్నాయి. అవి తాము భరించలేమనుకున్నారు. చేసేదేమీలేక పాపని మళ్లీ మామూలు బడిలోనే చేర్పించాలని అనుకుంటున్నప్పుడే వాళ్లకి 'విద్యాక్షేత్ర' గురించి తెలిసింది. పల్లెవాతావరణంలో పచ్చదనాల మధ్య ఉన్న ఆ బడి ప్రతాప్ దంపతులకి ఎంతో నచ్చింది. 'ఫీజు ఎంత?' అని అడిగితే. 'మేం ఫీజు తీసుకోం. ఇక్కడన్నీ ఫ్రీయే...' అన్నారట నిర్వాహకులు. అలా వాళ్లపాప అక్కడ చేరింది. రోజూ సంగీతం, నృత్యం, వ్యవసాయం, చేనేత వంటి విద్యలన్నీ నేర్చుకుంటూనే మిగతా సబ్జెక్టులూ చదవసాగింది. అక్కడ చేరాక తన్మయి ఎదుగుదల, మానసిక వికాసాలు ఆనందాన్ని కలిగించినా 'ఇక్కడి నుంచి బయటికొచ్చాక పరిస్థితేమిటీ? తను ప్రొఫెషనల్ కోర్సులు చేయగలుగుతుందా?' అన్న భయం ప్రతాప్ దంపతుల్లో గూడుకట్టుకుంది. దాన్ని పటాపంచలు చేస్తూ టెన్త్‌లో 90 శాతం, ఇంటర్‌లో 96 శాతం మార్కులు సాధించింది వాళ్ల పాప. మహారాష్ట్రలోని ఓ ప్రతిష్ఠాత్మక యూనివర్సిటీలో తనకి సీటొచ్చింది. ప్రస్తుతం ప్లాస్టిక్‌కి ప్రత్యామ్నాయం కనిపెట్టడమే తన లక్ష్యం అంటోంది! 'విద్యార్థుల సర్వతోముఖాభివృద్ధి' అన్న మాటకి సోదాహరణగా నిలుస్తున్న ఇలాంటి ఎంతోమంది యువతని సమాజానికి అందిస్తోంది విద్యాక్షేత్ర పాఠశాల!



పదేళ్లకు ఒక్కటే పరీక్ష!

బెంగళూరు శివారులోని కెంగేరి ప్రాంతంలో ఉంటుంది విద్యాక్షేత్ర. అన్ని బడుల్లోనూ బెల్ మోగితేనే పాఠాలు మొదలవుతాయి కదా... ఆ బడి మాత్రం వేణువూ వీణా వాద్య శిక్షణతో ప్రారంభమవుతుంది. ఆ శిక్షణ తర్వాత వ్యవసాయం చేస్తారు ఇక్కడి పిల్లలు. అదయ్యాక భవన నిర్మాణంలో పాల్గొంటారు... ప్రతి ఏడాదీ అందరూ కలిసి ఓ కుటీరమైనా కట్టాలన్నది ఇక్కడి నియమం. ఆ తర్వాత చేనేత, కుమ్మరి పనులూ, వంటావార్పులూ నేర్చుకుంటారు. వీటితోపాటే రోజులో భరత నాట్యం, రంగస్థల నాటక శిక్షణ, యోగ, కేరళ యుద్ధవిద్య కళరిపయట్టులో ఒకదాన్ని అభ్యసిస్తారు. మిగతా సమయమంతా ఆడుకుంటారు. ఆ ఆటల మధ్యే ఓ రెండు క్లాసులు ఏదైనా ఓ భాషా పాఠమో, సైన్సో, మ్యాథ్సో, జాగ్రఫీయో నేర్చుకుంటారు. ప్రతి తరగతిలోనూ 16 మంది విద్యార్థులే ఉంటారు. పది, పన్నెండు తరగతులకి వచ్చాక... నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఓపెన్ స్కూలింగ్ (ఎన్ఐఓఎస్) విధానంలోని పరీక్షలకి విద్యార్థుల్ని సిద్ధం చేస్తారు. అయితేనేం... విద్యాక్షేత్ర నుంచి ఎవరూ 85 శాతానికి తక్కువ మార్కులు తెచ్చుకోలేదట.

ఫీజు లేకుండా ఎలా?


మునీత్


ప్రీతి

కేవలం దాతల విరాళాలతోనే ఈ సంస్థ నడుస్తోంది. ఏడాదికోసారి ఈ బడి కోసం డొనేషన్ డ్రైవ్ నిర్వహించి విరాళాలు సేకరిస్తారు. తల్లిదండ్రులు ఈ బడిలో పిల్లల్ని చేర్చి, అంతటితో మా బాధ్యత తీరిపోయిందీ అంటే కుదర్దు... వారానికోసారి సమావేశాలకి రావాలి. ఆసక్తిఉన్నవాళ్లు వంతులవారీగా క్రీడా ఉపాధ్యాయులుగా పనిచేయొచ్చు... పర్యటనలకి తీసుకెళ్లొచ్చు... కళలూ నేర్పవచ్చు. అంతేకాదు, ఇక్కడి క్యాంటీన్‌ని తల్లిదండ్రులే వంతులవారీగా నిర్వహించాలన్న నియమమూ ఉంది! 'ఓ బడిని ఇలా నిర్వహించడం సాధ్యమా?' అనిపిస్తుంది కానీ... గత పదేళ్లుగా దాన్ని సుసాధ్యం చేసి చూపిస్తున్నారు మునీత్ ధిమాన్, ప్రీతి దంపతులు. ఇద్దరూ 2006 వరకూ జర్మనీలో ఐటీ నిపుణులుగా పనిచేశారు. బోధనా రంగంపైన మక్కువతో ఇండియా వచ్చి టీచర్లుగా పనిచేశారు. మనదేశంలోని పలు గురుకుల బడులూ, అరవింద పాఠశాలలూ, వాల్‌డార్ఫ్ మాంటిస్సోరి విద్యాసంస్థలన్నింటినీ సందర్శించారు. వాటిల్లోని మంచి విషయాలన్నీ కలిపే 'విద్యాక్షేత్ర'ను ఏర్పాటుచేశామని చెబుతున్నారు మునీత్ దంపతులు.

'మన ప్రాచీన భారతీయ విద్యావిధానం ఓ మనిషిలోని క్రియాశక్తి(శారీరక శ్రమ), ఇచ్ఛాశక్తి(కళలు), జ్ఞానశక్తి(విజ్ఞానశాస్త్రాలు)ని పెంచేదే అసలైన జ్ఞానం అని చెబుతుంది. అలాంటి జ్ఞానాన్ని అంగడి సరకుగా మార్చకూడదన్న ఆశయంతోనే మేం ఫీజుల్లేని పాఠశాలగా దీన్ని నడుపుతున్నాం' అన్నది మునీత్- ప్రీతి దంపతుల మాట. ★

గప్‌చుప్

పిల్లలంతా స్కూల్ గార్డెన్‌లో సరదాగా గడుపుతున్నారు కదూ! బొమ్మను బాగా గమనించి కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పండి చూద్దాం.

1. బొమ్మలో మొత్తం ఎన్ని భూతద్దాలు ఉన్నాయో లెక్కిస్తే, పిల్లలు ఎన్నో తరగతి చదువుతున్నారో తెలుస్తుంది. అదేంటో కనుక్కోండి
2. పిల్లలందరికీ ఓ పోలిక ఉంది... గమనించారా?
3. అంతరించిపోయిన జంతువు ఒకటి ఇక్కడుంది. అదేంటి?
4. పిల్లలు ఆడుకుంటున్న దగ్గర ఒక విషపూరిత జీవి ఉంది. మీకు కనిపించిందా?
5. బొమ్మలో ఒక పొరపాటు ఉంది. మీరు గుర్తించారా?



నాలుగు సూత్రాలు

రామాపురంలోని ఓ ధనవంతుడికి ఇద్దరు కొడుకులు. ఆయన తన చివరి దశలో కొడుకులకు ఒక పత్రం ఇస్తూ... 'దీన్ని మీ తాత నాకు ఇచ్చాడు. ఇందులో సుఖంగా బతకటానికి అవసరమైన సూత్రాలు నాలుగున్నాయి. మొదటి మూడూ పాటిస్తే, నాలుగో దానితో పని ఉండదు' అని చెప్పి కళ్లుమూశాడు. అన్నదమ్ములిద్దరూ ఆ నాలుగు సూత్రాలేంటో చూద్దామనుకున్నారు. అందులో మొదటిది- రుచిగా భోజనం చేయాలి, రెండోది- ఒళ్లు మరిచి నిద్రపోవాలి, మూడోది- తోడు లేక తిరగరాదు, కాలం కలిసి రాకపోతే గంగకూ గోకులానికీ మధ్య కాలువ తవ్వాలనేది నాలుగో సూత్రం. 'వీటిల్లో ఏదో గూఢార్థం లేకపోతే తాతయ్య నాన్నకూ, నాన్న మనకూ ఈ పత్రాన్ని ఇచ్చేవాళ్లు కాదు' చెప్పాడు అన్న. 'మొదటి మూడు సూత్రాలూ తెలుస్తూనే ఉన్నాయి. ఇంకా ఆలోచించేదేముంది? నాలుగోదే కష్టం' అన్నాడు తమ్ముడు. అన్న ఎంత చెబుతున్నా వినకుండా... ఆస్తిలో తన భాగం తీసుకొని వెళ్లిపోయాడు. స్నేహితులతో కలిసి జల్సాలు చేస్తూ.. కొద్దికాలంలోనే డబ్బంతా పోగొట్టాడు. ఆ తర్వాత అన్న వద్దకెళ్లి, 'పత్రంలో ఉన్నట్లే

మళ్లీ అంటే కుదరదు!

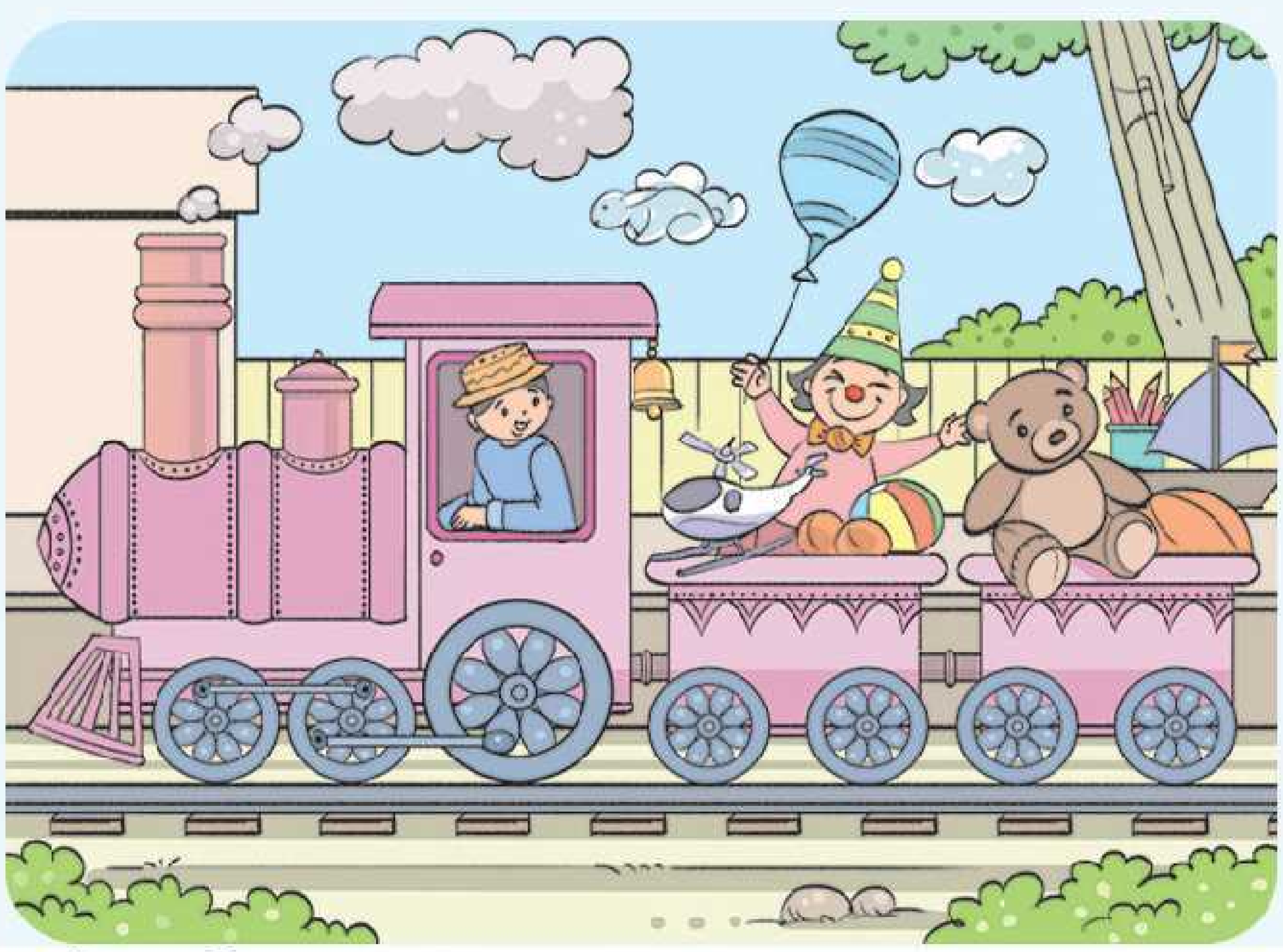
నాన్న: లిల్లీ... మొన్నటి పరీక్షల్లో నువ్వు క్లాస్ ఫస్టు వచ్చావనీ, అందుకు నీకో పెద్ద బహుమతి కూడా ఇచ్చారనీ నిన్న రాత్రి నాకు కల వచ్చింది...

లిల్లీ: అవునా... అయితే, ఆ గిఫ్ట్‌ని జాగ్రత్తగా దాచిపెట్టు నాన్నా... మళ్లీ మళ్లీ క్లాసు ఫస్టు రావడమంటే నావల్ల కాదు...

నాన్న: ఆఁ...!

దాగుడుమూతలు

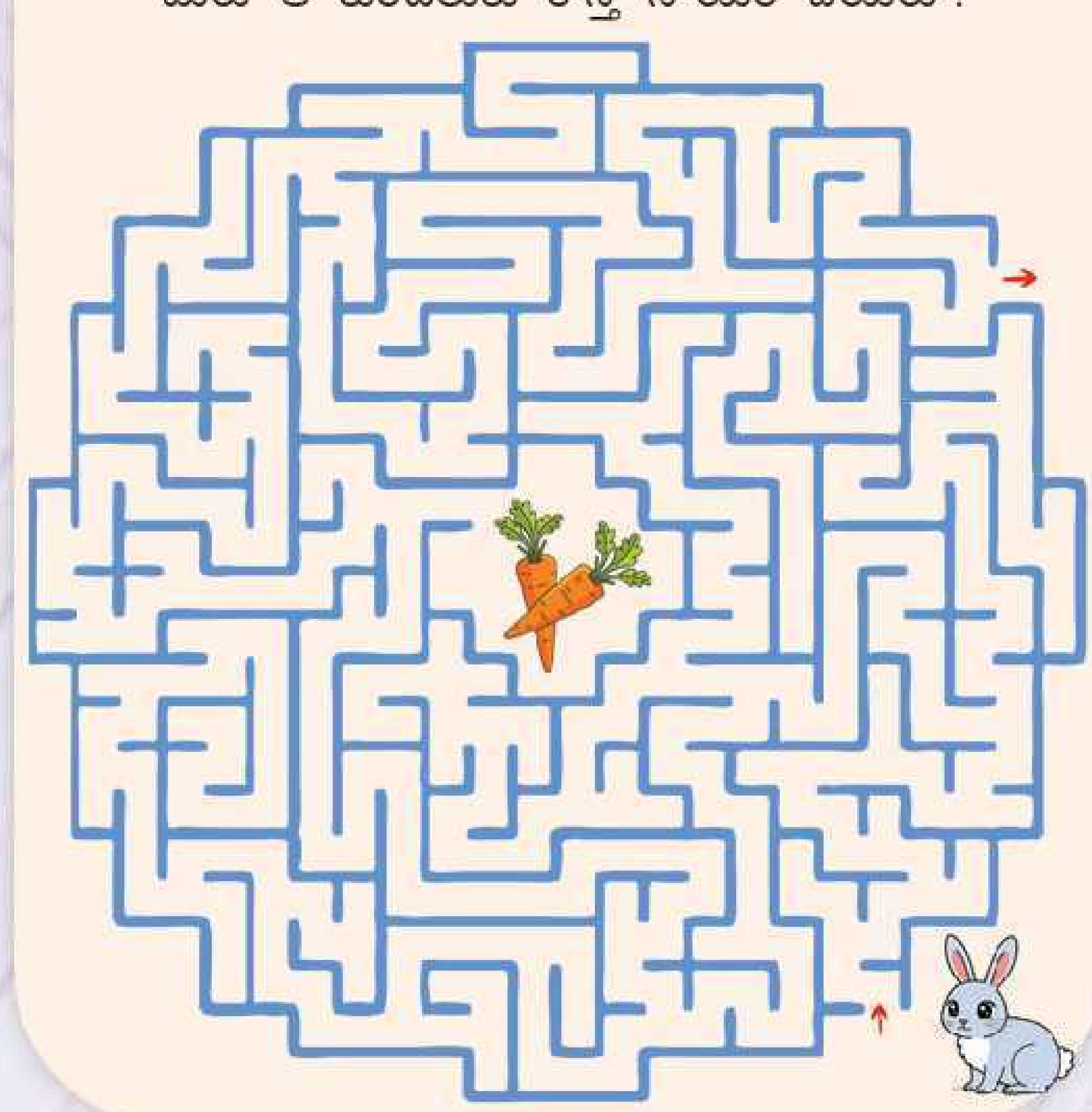
పిల్లలు పార్కులోని ట్రెయిన్‌లో సరదాగా తిరుగుతున్నారు కదూ! ఈ పెద్ద చిత్రంలో, కిందున్న చిన్న బొమ్మలు దాగున్నాయి. ఎక్కడున్నాయో కనిపెట్టండి మరి.





దారి కనుక్కోండి

కుందేలుకు ఓ దగ్గర క్యారెట్లు కనిపించాయి. కానీ, వాటిని తీసుకొని, బయటపడే మార్గం తెలియడం లేదు. మీరు ఆ కుందేలుకు కాస్త సాయం చేయరూ!



నడుచుకున్నాను. నా పరిస్థితి ఏమైందో చూడు. నువ్వు అవేమీ పాటించకుండా నిక్షేపంగా ఉన్నావు' అని వాపోయాడు. 'ఆ సూత్రాలను నేను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం వల్లే నీలా కాలేదు' అన్నాడు అన్న. 'ఎలా అర్థం చేసుకున్నావు?' అడిగాడు తమ్ముడు. 'చూడు... బాగా ఆకలి మీద ఉన్న వాడికే రుచి తెలుస్తుంది. అంటే ఆకలిగా ఉండి భోజనం చెయ్యమన్నది మొదటి సూత్రం. అలాగే, బాగా శారీరక శ్రమ చేసినప్పుడే ఒళ్లు తెలియని నిద్ర వస్తుంది. అలసిపోయేదాకా పని చెయ్యమన్నది రెండో సూత్రం. తోడు లేక తిరగరాదంటే... చేతికర్ర లేకుండా బయటకు వెళ్లవద్దని. వాటినే నేను పాటించా' వివరించాడు అన్న. 'అయితే నాకు గంగ నుంచి గోకులానికి కాలువ తవ్వటం తప్పదా? గంగానది ఏమైనా మన ఊరి పక్కన ఉందా... ఇక ఆ గోకులం అయితే అసలు ఎక్కడుందో కూడా తెలియదు' అన్నాడు తమ్ముడు విచారంగా. 'దాన్నీ నువ్వు అపార్థం చేసుకున్నావు. గంగ అంటే మన బావి. గోకులం అంటే మన పశువుల కొట్టం. వాటి మధ్య తవ్వితే కానీ తాతయ్య ఉద్దేశం తెలియదు' అన్నాడు అన్న. అన్నట్లే... బావికీ కొట్టానికీ మధ్య తవ్వగా, వెండి నాణేల బిందె దొరికింది. దాంతో తమ్ముడి కష్టాలు తీరిపోయాయి.



పోలికలేంటి?

ఈ బొమ్మలో అడ్డం, నిలువు, ఐమూలగా కొన్ని పోలికలున్నాయి. అవేంటో చెప్పగలరా?



అవి ఏవి?

ఇక్కడ కొన్ని వస్తువులు ఉన్నాయి. వాటిల్లో రెండు మినహా మిగతావన్నీ ఒకదానికి ఒకటి సంబంధం ఉన్నవే. మరి ఆ రెండూ ఏవో చెప్పగలరా?





తప్పులే తప్పులు

పిల్లలు హోంవర్క్ చేసుకుంటున్న ఈ చిత్రంలో... అయిదు పొరపాట్లు ఉన్నాయి. అవేంటో కనిపెట్టండి మరి?

రంగులేద్దాం



జవాబులు

గప్‌చుప్: 1. నాలుగు 2. కళ్లద్దాలు 3. డైనోసర్ 4. తేలు 5. టోపీ పెట్టుకున్న బాబు వేసుకున్న కోటుకి ఒక చెయ్యి లేదు.

దాగుడుమూతలు: చిన్న పొగ గొట్టంగా టోపీ, బాబు చేతిలో బెలూన్, రైలు చక్రాలను కలుపుతూ అగ్గిపుల్ల, ఇంజిన్‌లో కూర్చున్న బాబు టోపీగా కేకు, హెలికాప్టర్ రెక్కలుగా ఫ్యాన్, కోన్ పెట్టుకున్న బాబు మెడ దగ్గర చాక్లెట్, చెట్టు కాండంపైన గొడ్డలి, మబ్బులో కుందేలు.

తప్పులే తప్పులు: 1. రాకెట్‌కు రెక్కలున్నాయి 2. అక్వేరియంలో పక్షి 3. ఆరెంజ్‌కి చింత ఆకులు 4. కుండీలో కాకరకాయ 5. తలుపు హ్యాండిల్ ఎడమవైపు ఉండాలి.

పోలికలేంటి?: **అడ్డం:** బూర, మంకీ క్యాప్, బుట్ట; **నిలువు:** అరటి పండ్లు, కత్తెర, స్కూటర్ బొమ్మ; **ఐమూలగా:** కలర్ ప్యాలెట్, కాక్టస్.

అవి ఏవి?

ఆలూతో... వేడివేడిగా!

రుచి

చలి వణికిస్తుంటే, ఏదైనా వేడివేడిగా తినాలనిపిస్తుందా? అలాంటప్పుడు ఇంట్లో నాలుగు బంగాళాదుంపలు ఉంటే చాలు... ఇదిగో ఇలాంటి వంటకాలని ప్రయత్నించేయొచ్చు. పిల్లలైనా, పెద్దలైనా ఇష్టంగా తినే వీటిని చేసుకోవడమూ తేలికే! ఓసారి ప్రయత్నించి చూడండి...





ఆలూ చీలా

కావలసినవి: బంగాళాదుంపలు: మూడు, క్యారెట్: రెండు, కొత్తిమీర తరుగు: రెండు చెంచాలు, అల్లం తురుము: చెంచా, పచ్చిమిర్చి: రెండు, జీలకర్ర: చెంచా, ఉప్పు: తగినంత, సెనగపిండి: రెండు చెంచాలు, బియ్యప్పిండి: రెండు చెంచాలు, కార్న్‌ఫ్లోర్: చెంచా, మిరియాలపొడి: అరచెంచా, నూనె: మూడు చెంచాలు.

తయారీ విధానం: బంగాళాదుంపల చెక్కు తీసేసి గ్రేటర్‌తో సన్నగా తురుముకుని, నీటిలో కడిగేస్తే తెల్లటి గంజంతా పోతుంది. నీళ్లన్నీ పిండేసి ఒక గిన్నెలోకి ఈ తురుముని తీసుకోవాలి. దీనికి క్యారెట్ తురుము, కొత్తిమీర తరుగు, పచ్చిమిర్చి తరుగు, అల్లం తురుము, జీలకర్ర, ఉప్పు, మిరియాలపొడి, సెనగపిండి, బియ్యప్పిండి, కార్న్‌ఫ్లోర్ వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. నీళ్లుపోయాల్సిన పనిలేదు. పిండి కాస్త గట్టిగానే ఉంటుంది. స్టవ్ వెలిగించి పాన్ పెట్టి చెంచా నూనె వేసుకోవాలి. వేడెక్కాక పిండిని చేత్తోనే మందపాటి చపాతీలా చేసుకుని రెండువైపులా నూనెతో కాల్చుకుంటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

పొటాటో రింగ్స్

కావలసినవి: ఉడికించిన బంగాళాదుంప ముద్ద: రెండు కప్పులు, వెన్న: మూడు చెంచాలు, వెల్లుల్లి పలుకులు: మూడు చెంచాలు, మైదా: నాలుగు చెంచాలు, కార్న్‌ఫ్లోర్: నాలుగు చెంచాలు, ఉల్లికాడల తరుగు: చెంచా, ఉప్పు: రుచికి తగినంత, నూనె: వేయించడానికి సరిపడా.

తయారీ విధానం: స్టవ్‌పైన పాన్ పెట్టి వెన్న వేసి కరగనివ్వాలి. అందులోనే వెల్లుల్లి పలుకులు వేసి బాగా వేయించి, మైదా వేసి ఉండల్లేకుండా కలుపుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఉడికించిన బంగాళాదుంప ముద్దను కూడా వేసి బాగా కలిపి స్టౌ కట్టేయాలి. ఇప్పుడు ఉల్లికాడల తరుగు, తగినంత ఉప్పు, కార్న్‌ఫ్లోర్ వేసి ఉండల్లేకుండా చపాతీపిండిలా కలుపుకోవాలి. కొద్దికొద్దిగా పిండి తీసుకుని చేగోడీల మాదిరిగా రింగుల్లా చేసుకోవాలి. వీటిని ఒక ఐదు నిమిషాలు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకుని తర్వాత నూనెలో వేయిస్తే కరకరలాడుతూ రుచిగా ఉంటాయి.

చిట్కా

చికెన్‌లాంటివి వేయించేటప్పుడు బయట రెస్టరంట్లలో మాదిరిగా క్రిస్పీగా రావాలంటే మార్కెట్లో బ్రెడింగ్ మిక్స్, కోటింగ్ మిక్స్ అని దొరుకుతున్నాయి. చికెన్ పకోడీ, చికెన్ పాప్‌కార్న్‌లాంటివి చేసేటప్పుడు చివరిగా ఈ పొడిలో ముంచి వేయిస్తే కరకరలాడుతూ కేఎఫ్‌సీ చికెన్‌లా వస్తాయి. అలాగే చికెన్ గట్టిగా కాకుండా మృదువుగా రావాలన్నా 'మీట్ టెండరైజర్' పొడి లభ్యమవుతోంది. మారినేట్ చేసేటప్పుడు ఈ పొడి కొద్దిగా వేస్తే చికెన్, మటన్ వంటివి మృదువుగా ఉంటాయి.



కట్‌లెట్

కావలసినవి: ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు: నాలుగు, పచ్చిమిర్చి: మూడు, కొత్తిమీర తరుగు: రెండు చెంచాలు, అల్లం, వెలుల్లిపేస్ట్: చెంచా, పసుపు: పావుచెంచా, కారం: పావుచెంచా, జీరాపొడి: పావుచెంచా, గరంమసాలా: పావుచెంచా, ఆమ్‌చూర్‌పొడి: పావుచెంచా, చాట్‌మసాలా: పావుచెంచా, ఉప్పు: తగినంత, బ్రెడ్ పొడి: పావుకప్పు **మైదాపేస్ట్ కోసం:** మైదా: రెండు చెంచాలు, కార్న్‌ఫ్లోర్: రెండు చెంచాలు, మిరియాలపొడి: అరచెంచా, నూనె: పావుకప్పు, ఉడికించిన బఠాణీలు: అరకప్పు.

తయారీ విధానం: ఒక గిన్నెలో ఉడికించిన బంగాళాదుంపలని మెత్తగా మెదుపుకోవాలి. ఇందులో పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్, కొత్తిమీర తరుగు, ఉడికించిన బఠాణీలు, పసుపు, జీరాపొడి, కారం, గరంమసాలా, ఆమ్‌చూర్‌పొడి, ఉప్పు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. మరొక గిన్నెలో మైదా, కార్న్‌ఫ్లోర్, ఉప్పు, మిరియాలపొడి, అరకప్పు నీళ్లు వేసి ఉండల్లేకుండా మైదాపిండి పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు బంగాళాదుంప ముద్దని బిళ్లల్లా లేదా నచ్చిన ఆకృతిలో కట్‌లెట్‌లా చేసుకుని దాన్ని మైదాపేస్ట్‌లో ముంచి, ఆ తర్వాత బ్రెడ్ పొడిలో దొర్లించుకోవాలి. వీటిని కొద్దిగా నూనె వేస్తూ ముదురు గోధుమ రంగులోకి వచ్చేంతవరకూ దోరగా వేయించుకుంటే వేడివేడి పొటాటో కట్‌లెట్ రెడీ.



స్పైసీ పొటాటో శాండ్‌విచ్

కావలసినవి: ఉడికించిన బంగాళాదుంప: ఒకటి, ఉల్లిపాయముక్కలు: రెండు చెంచాలు, కొత్తిమీర తరుగు: రెండు చెంచాలు, కారం: అరచెంచా, గరంమసాలా: అరచెంచా, చాట్‌మసాలా: చెంచా, బ్రెడ్‌స్లైసులు: ఆరు, మొజరెల్లా చీజ్: పావుకప్పు, వెన్న: చెంచా, ఉప్పు: తగినంత.

తయారీ విధానం: ఉడికించిన బంగాళాదుంపని మెత్తగా చిదుముకుని ఉల్లిపాయముక్కలు, కొత్తిమీర తరుగు, కారం, గరంమసాలా, చాట్‌మసాలా, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఒక బ్రెడ్‌స్లైసుపైన కొద్దిగా మొజరెల్లా చీజ్ తురుము, తర్వాత బంగాళాదుంప మిశ్రమాన్ని పరిచి మరో బ్రెడ్‌తో మూసేయాలి. ఈ శాండ్‌విచ్‌కి రెండువైపులా వెన్నరాసి పెనంమీద కాల్చాలి. అలాగే మిగిలిన స్లైసులనీ కాల్చి, వేడివేడిగా తింటే బాగుంటాయి.

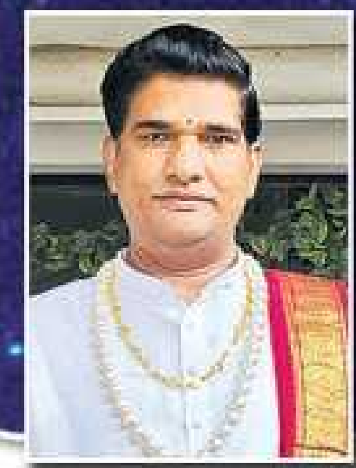




రాశి ఫలం

(నవంబరు 30 - డిసెంబరు 6)

డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి





మేషం అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

ముఖ్య కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. ఆర్థికంగా కలిసొస్తుంది. ఆస్తులు వృద్ధి చెందుతాయి. కొన్ని పనులు ఆలస్యంగా జరుగుతాయి. మిత్రులు, కుటుంబ సభ్యుల సలహాలు తీసుకోండి. చిన్నపాటి సమస్యలు ఎదురైనా ధైర్యంగా ఉండండి. ప్రయాణాల్లో జాగ్రత్త. ఉద్యోగంలో ఒత్తిడి ఉంటుంది. ఓర్పు, సహనం అవసరం. విష్ణు సహస్రనామం పఠించండి.



వృషభం కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

సకాలంలో పనులు పూర్తవుతాయి. విజయం వెన్నంటి ఉంటుంది. గతంలో ఆగిపోయిన పనులు పూర్తవుతాయి. ఉద్యోగులకు ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. అయినా, పట్టుదలతో అధిగమిస్తారు. సౌమ్యంగా సంభాషించండి. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మానసిక ప్రశాంతత అవసరం. మహాగణపతిని ధ్యానించండి.



మిథునం మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

విజయం వరిస్తుంది. సానుకూల ఫలితాలు లభిస్తాయి. ఉద్యోగంలో పేరు తెచ్చుకుంటారు. సమాజం గౌరవిస్తుంది. ఆర్థికంగా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, కష్టాలు ఎదురుకావచ్చు. వ్యాపారంలో స్థిరమైన నిర్ణయాలు అవసరం. సమయస్ఫూర్తితో అవరోధాలను అధిగమిస్తారు. ఓ శుభవార్త ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. మహాలక్ష్మిని పూజించండి.



కర్కాటకం పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

వ్యాపారయోగం శుభప్రదం. తెలివిగా వ్యవహరిస్తూ మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. పట్టువిడుపులు తప్పవు. లౌక్యమూ అవసరమే. అందివచ్చిన అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. మేలు చేయబోతే కీడు జరుగుతుంది. పంచమ శుక్రయోగం అండగా నిలుస్తుంది. సంపదలు పెరుగుతాయి. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.



సింహం మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

ఆర్థిక ప్రగతిని సాధిస్తారు. సమయానికి డబ్బు అందుతుంది. ఖర్చుల్ని అదుపులో ఉంచుకోండి. అప్పుల వలయంలో పడిపోకండి. కొన్నిసార్లు మౌనమే ఉత్తమం. కొందరి అసూయాద్వేషాలు సమస్యల్ని సృష్టిస్తాయి. అయినా, పట్టుదలతో అడుగేయండి. ఆత్మీయుల సలహాలు తీసుకోండి. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోండి. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.



కన్య ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

అనేక మార్గాల్లో ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. కాలం సహకరిస్తుంది. స్వల్ప ప్రయత్నంతోనే విజయాలు సొంతం అవుతాయి. స్థిరాస్తులు వృద్ధి చెందుతాయి. ఆభరణాలు కొనుగోలు చేస్తారు. సమాజంలో గౌరవం ఇనుమడిస్తుంది. వ్యాపారం లాభదాయకం. జీవితం సంతృప్తికరంగా సాగుతుంది. శుభవార్త వింటారు. లక్ష్మీదేవిని అర్చించండి.



తుల చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

మనోబలంతో పనులు ఆరంభించండి. ఏకాగ్రతతో నిర్ణయాలు తీసుకోండి. స్వల్ప ప్రయత్నంతోనే అనుకున్నది సాధిస్తారు. వృత్తి నైపుణ్యాన్ని పెంచుకుంటారు. అపార్థాలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. శత్రుదోషం తొలగిపోతుంది. మిత్రుల అండ లభిస్తుంది. క్షమాగుణం అవసరం. ఆధ్యాత్మిక బలాన్ని పెంచుకుంటారు. లక్ష్మీదేవిని ఉపాసించండి.



వృశ్చికం విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

కృషిని బట్టి ఫలితాలు ఉంటాయి. అందివచ్చిన అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. దైవబలం ముందుకు నడిపిస్తుంది. బలమైన ప్రణాళికతో వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపార సమస్యల్ని అధిగమిస్తారు. నిర్ణయాల్లో కుటుంబ సభ్యుల సలహాలు తీసుకోండి. ఎవరితోనూ విభేదాలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. ఓర్పును పెంచుకోండి. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.



ధనుస్సు మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

వ్యాపారయోగం అత్యుత్తమం. మిత్రుల అండ లభిస్తుంది. ఏకాదశంలో ఉన్న బుధుడు వరాలను ప్రసాదిస్తాడు. మీ చొరవ సమాజానికి మేలు చేస్తుంది. లక్ష్మీయోగం శుభప్రదం. అదే సమయంలో ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో అశ్రద్ధ వద్దు. పరిస్థితులకు తగినట్టు ఆలోచనల్ని మార్చుకోండి. ఆత్మవిశ్వాసంతో ఒత్తిడిని అధిగమించండి. శివ స్తోత్రాన్ని పఠించండి.



మకరం ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

అదృష్టయోగం ఉంది. ప్రారంభించిన పనులన్నీ విజయవంతంగా పూర్తవుతాయి. కొత్త ప్రయత్నాలు సఫలం అవుతాయి. ఉద్యోగంలో ఉన్నతస్థితి గోచరిస్తోంది. సమాజంలో గౌరవం లభిస్తుంది. భవిష్యత్తు బావుంటుంది. కృషిని బట్టి వ్యాపార లాభాలు పెరుగుతాయి. సాహసోపేతమైన నిర్ణయాలు తప్పనిసరి. శుభవార్తలు వింటారు. మహాలక్ష్మిని పూజించండి.



కుంభం ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

ఉద్యోగయోగం అత్యుత్తమం. వృత్తి నైపుణ్యం పెరుగుతుంది. తెలివిగా ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. స్వల్ప ప్రయత్నంతోనే గుర్తింపు లభిస్తుంది. చాలా గ్రహాలు దోష స్థానంలో ఉండటం వల్ల శ్రమ అధికం అవుతుంది. కొత్త నిర్ణయాలకు సమయం కాదు. రుణ సమస్యలకు ఆస్కారం ఉంది. మనోబలాన్ని పెంచుకోండి. నవగ్రహ శ్లోకాలు చదువుకోండి.



మీనం పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

చంద్రుడి అనుగ్రహం మనోబలాన్ని ఇస్తుంది. ప్రశాంత చిత్తంతో పనులను ఆరంభించండి. పంచమ బృహస్పతి యోగం శుభాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. ఉద్యోగంలో ఆటంకాలు ఉన్నా, దైవబలం ముందుకు నడిపిస్తుంది. అధికారులతో ప్రశాంతంగా సంభాషించండి. కష్టాన్ని బట్టి ఫలితాలు ఉంటాయి. వివాదాలకు దూరంగా ఉండాలి. సూర్యుడిని ధ్యానించండి.

పదకేళి

కూర్పు: బాలు

1		■	2	■	3	4	■	5	■	6	■
	■	7		8	■	9	10		11	■	12
13			■	14				■	15	16	
	■	17	18		■		■	19			
■	20	■		■	21	■	22	■		■	■
24			■	25				26	■	27	28
■		■	29	■		■	30			■	
31		32	■	33			■		■	34	
	■	35				■	36	■	37		■
■	38		■		■	39			■	40	
41				■	42			■	43		■
	■		■	44			■	45		■	46

ఆధారాలు- అడ్డం

1. ఒక కీటకం; రాజమౌళి సినిమా (2)
3. వంక, సాకు, మిష (2)
6. అడ్డం 27తో భద్రం (1)
7. చక్కెర పంట (3)
9. చరించేది; భూలోకం (4)
13. జేబుగుడ్డ, కర్చీఫ్ (3)
14. అప్పిచ్చినవాడు (4)
15. గసగసాలు (3)
17. హొయలు, కులుకు, చిన్నెలు (3)
19. దుర్గుణం (4)
24. కత్తి వాదర, వాడి (3)
25. అవిశ్వాసం (5)
27. రెండంకెల అతి చిన్న సంఖ్య (2)
29. అడ్డం 6తో రావణరాజ్యం (1)
30. పుష్పం (3)
31. ఎదుగు; దధి (3)
33. విజయం (3)
34. పొలం దున్నేటప్పుడు కర్రు వల్ల ఏర్పడే రేఖ; పోలిక (2)
35. మంచి నడవడిక కలిగిన స్త్రీ (4)
37. చెక్కిలి (2)
38. చారుడు (2)
39. నాథుడు (3)
40. స్నేహం, సఖ్యం (2)
41. మందమైనది (4)
42. అప్పు, చేబదులు (3)
43. రజ్జువు (2)
44. సంసిద్ధం (3)
45. భార్య (2)
46. అడ్డం 29తో అవివాహిత (1)

ఆధారాలు- నిలువు

1. శివుడు (4)
2. అర్ధాంగి (2)
4. చక్కెర (4)
5. గడ్డి పరక; సన్నటి దారం (2)
7. చెలియ (3)
8. శిరోజాలు (3)
10. వ్రాత... వాడుకలో ఇలా మారింది... (2)
11. ముగ్గు (4)
12. తెలుగు మాసాలలో చివరిదే కానీ 'గ' ఒత్తు లోపించింది (3)
16. వ్యవసాయం (2)
18. ఒడ్డు, గనెం (2)
20. పాండవులు ఎందరు? (4)
21. పరమేశ్వరి, అంబ (5)
22. విక్రయించకు (3)
26. దేవకి అన్న (3)
28. చింత, బెంగ (3)
31. వివాహం (2)
32. రహస్యంగా చెప్పుకొనే ముచ్చట్లు (5)
33. సమృద్ధి, పుష్కలం (3)
34. పంక్తి భోజనం, బువ్వపు బంతి (4)
36. రాజు, పరిపాలకుడు (3)
38. తరుణం, సమయం (2)
39. వ్యతిరేకం (3)
41. సత్తా; ఊపిరి (2)
42. అగ్రజుడు (2)
43. పొల్లు, తప్పు, తరక (2)

సుడొకు

	7			9	3		4	
		5				3		
	8				5	2		6
			7			9	6	5
8			9		4			3
2	9	6			1			
4		2	6				5	
		9				6		
	6		3	2			7	

గతవారం సమాధానాలు

పదకేళి

1 పు	ట్టు	2 క	■	3 పి	తా	4 మ	హి	■	5 జా	6 బి	లి
త్రి	■	7 స	వ్య	డి	■	బ్బు	■	8 మాం	■	డ్డ	■
9 క	10 ర	వు	■	11 వా	లం	■	12 పొం	గ	లి	■	13 స
■	మ్యం	■	14 కం	ధం	■	15 క	■	ల్యాం	■	16 ప	గ
17 మం	■	18 కొం	ప	■	19 గో	పి	20 క	■	21 సు	తా	రం
22 ద	స్త్రం	■	23 నం	24 బ	రు	■	25 ని	26 పా	త	కం	■
నం	■	27 అ	■	ట్టి	■	28 పా	క	లు	■	■	29 బి
■	30 పృ	■	31 అం	బ	లి	■	రం	■	32 చి	33 వ	ర
34 కో	■	35 రి	■	యు	■	36 ధ్వం	■	37 వీ	■	డ్లు	■
38 ద	39 వి	■	40 క	లు	41 వ	■	42 చి	ను	43 కు	■	44 వా
45 వ	న	మా	లి	■	46 ద	య్యా	లు	■	47 రు	క్మి	ణి
■	యం	■	48 మి	థు	నం	■	49 క	ను	లు	■	జ్యం

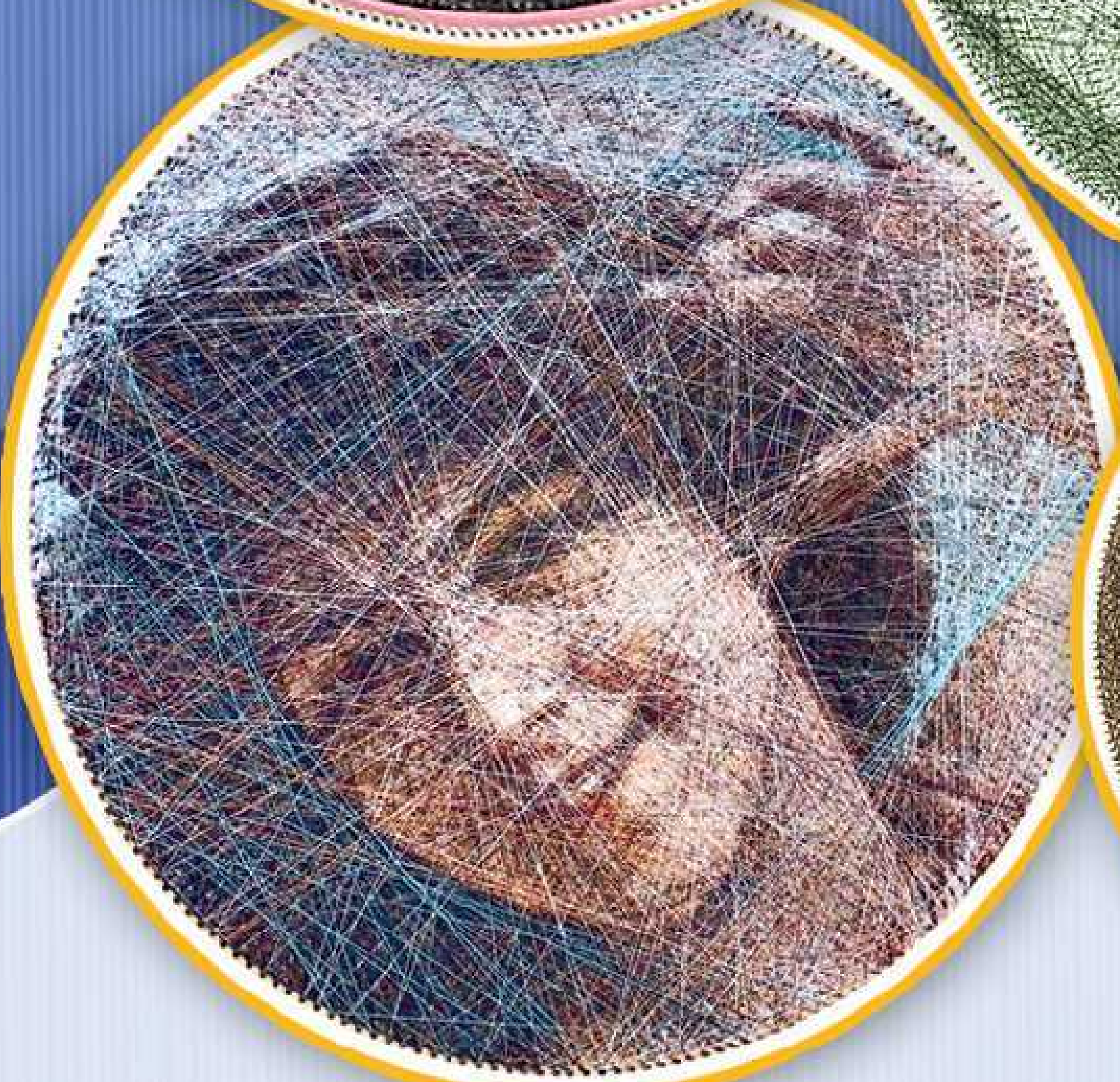
సుడొకు

1	3	6	2	9	4	7	8	5
4	5	8	7	1	3	9	2	6
9	2	7	5	6	8	3	1	4
3	6	1	4	7	5	8	9	2
8	7	4	6	2	9	5	3	1
5	9	2	3	8	1	6	4	7
6	1	3	8	4	7	2	5	9
7	4	5	9	3	2	1	6	8
2	8	9	1	5	6	4	7	3

A B C D E F 1 2 3

చిత్రమల్లే చుట్టేశారే!






ఓ అందమైన బొమ్మను గీయాలనుకుంటే ముందుగా గుర్తొచ్చేది రంగులూ, కాగితమే కదా. కానీ కొందరు ఆర్టిస్టులు- దారంతోనే నచ్చిన చిత్రాన్ని వేసి చూపిస్తున్నారు. అది ఎలాగంటే... ముందుగా గుండ్రటి చెక్క బోర్డు మీద తెల్లటి కాగితాన్ని ఉంచి, దాని చుట్టూ మేకుల్ని కొడతారు. తర్వాత అనుకున్న బొమ్మ రూపానికి తగ్గట్టు ఒక మేకు నుంచి మరో మేకుకు దారాల్ని చుట్టేస్తారు. అంతే... వేయాలనుకున్న చిత్రం తయారైపోతుంది. ఇదంతా వినడానికి సింపుల్‌గా అనిపించినా- దారాల్ని చిత్రం వచ్చేలా అంత కచ్చితంగా ఎలా చుడతారన్న సందేహం వచ్చే ఉంటుంది కదూ! అసలు విషయం ఏమిటంటే... కళతోపాటు కంప్యూటర్ అల్గారిథమ్స్ జత అయితేనే ఈ 'రింగ్ స్ట్రింగ్ పోర్ట్రెయిట్స్' వేయగలరు మరి. గుండ్రటి చెక్క చుట్టూ ఉన్న మేకుల దగ్గర అంకెలు వేసి, బొమ్మ ఆకారం రావడానికి ఏ మేకు నుంచి ఏ మేకు వరకూ ఎన్నిసార్లు చుట్టాలి అన్న లెక్కలన్నింటినీ ముందుగానే సిద్ధం చేసుకుంటారు. ఇంకేముంది, ఆ అంకెల్ని బట్టి చకచకా దారాన్ని చుట్టేస్తారు. మొదటిసారిగా పెట్రోస్ వ్రెలీస్ అనే కళాకారుడు ఈ లెక్కల కళను ప్రపంచానికి పరిచయం చేశాడు. ప్రస్తుతం మన దగ్గరా ప్రియమైన వారి ఫొటోల్ని ఈ దారాల చిత్రాల్లా చేయించుకుని బహుమతులుగా ఇచ్చేస్తున్నారు!





నది అన్నాక వంపులు తిరగడం మామూలే కానీ ఇలా పచ్చని పొలాల్నీ, ఇళ్లనీ ఇంత వయ్యారంగా చుడుతూ హొయలు పోయే నదీ ప్రవాహం కనిపించడం మాత్రం అరుదే. నార్వేలోని స్ట్రీన్‌లో స్ట్రైనీల్వా అనే నది అలాంటి అద్భుతమైన దృశ్యాన్నే ఆవిష్కరించింది. ఎత్తయిన కొండల నడుమ ఎనిమిది కిలోమీటర్ల పొడవునా ఈ నది గలగలా ప్రవహిస్తూ మనోహరంగా ఉంటుంది. అందుకే, దాన్ని ఆనుకున్న ఊరునీ- అక్కడి ప్రకృతి దృశ్యాల్నీ ఆస్వాదించడానికి పర్యటకులు పోటీపడుతుంటారు!

